

6がつのこんだてひょう

食育目標「よく噛んで食べる習慣をつけよう」「苦手な食材でも栄養になる事を知り少しでも食べようとする」

| | か火 | すい水 | もく木 | きん金 | ど土 | げつ月 | か火 | すい水 | もく木 | きん金 | ど土 | げつ月 | か火 |
|------------|---|---|---|--|---|---|--|--|--|--|---|---|--|
| ひ日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 |
| きょうじ行事 | | | | | | | | | ひなんくんれん | | | | クッキング |
| おやつ 午前の | ぎゆうにゆう パイナップル しせんべい | ぎゆうにゆう メロン ビスコ | ぎゆうにゆう オレンジ やさいポッキー | ぎゆうにゆう キウイフルーツ パリンコ | ぎゆうにゆう バナナ クッキー | ぎゆうにゆう りんご どうぶつビスケット | ぎゆうにゆう パイナップル ほしたべよ | ぎゆうにゆう メロン げんまいぼんせん | ぎゆうにゆう オレンジ しおせんべい | ぎゆうにゆう キウイフルーツ ビスコ | ぎゆうにゆう バナナ やさいポッキー | ぎゆうにゆう りんご ぱりんこ | ぎゆうにゆう パイナップル クッキー |
| 屋食 | ごはん すきやきふうに ブロッコリーときのこのサラダ さやえんどうのみそしる | ごはん さかなのムニエル ひじきサラダ ウインナーとやさいのカレースープ | ごはん(てづくりふりかけ) とうふハンバーグ ブロッコリーサラダ ポテトスープ | レーズンパン さかなのフライ コールスロー さといもとほうれんそうのみそしる | ごはん マーボーどうふ さんしょくナムル じゃがいものみそしる | ごはん うめふうみのユーリンチー パスタサラダ かきたまじる | ごはん さかなのクリームコーンやき ごぼうサラダ とんじる | とりそぼろごはん ツナサラダ ワンタンスープ バナナ | ごはん ポテトオムレツ かみかみサラダ コンソメスープ | ナン だいずいりキーマカレー ほうれんそうのサラダ メロン | ごはん チャプチェ ヨーグルトサラダ ベーコンともやしのスープ | ごはん はっぼうさい えだまめしらあえふう あぶらあげとたまねぎのみそしる | ごはん さかなのたつたあげ はるさめサラダ コーンいり えのきのみそしる |
| 材料 | こめ ぎゆうにく しらたき たまねぎ やきとうふ にんじん ごぼう やきふ ブロッコリー きゅうり しめじ さやえんどう えのきたけ じゃがいも | こめ しろみさかな こむぎこ ひじき きゅうり にんじん とうもろこし いりごま たまねぎ にんじん じゃがいも さやいんげん ウインナー | こめ しらす いりごま やきのり あいびきにく もめんどうふ たまねぎ ハム にんじん たまねぎ みそ ベーコン じゃがいも パセリ | パン しろみさかな たまご パンこ キャベツ にんじん とうもろこし さといも だいこん ほうれんそう みそ こんぶ にぼし | ごはん もめんどうふ ぶたにく ながねぎ にら にんじん たまねぎ もやし きゅうり じゃがいも たまねぎ えのきたけ わかめ | こめ とりにく ながねぎ うめぼし スパゲッティ にんじん きゅうり ハム キャベツ えのきたけ こまつな たまご もめんどうふ かつおぶし | こめ さけ とうもろこし パセリ ごぼう きゅうり にんじん いりごま ぶたにく にんじん ワンタン しらたき たまねぎ | こめ とりにく たまご さやいんげん きゅうり キャベツ にんじん レタス ほうれんそう いりごま ぶたにく シーチキン ワンタン ぶたにく しいたけ バナナ | こめ たまご じゃがいも たまねぎ ハム キャベツ にんじん ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし きぬごしどうふ にんじん ごまあぶら こいくちしょうゆ メロン | ナン ぶたにく だいず たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう にんじん こめず にんじん ごまあぶら パセリ | こめ ぎゆうにく たけのこ ピーマン にんじん しいたけ はるさめ りんご きゅうり バナナ レタス みかん ベーコン キャベツ、もやし | こめ ぶたにく イカ エビ にんじん たまねぎ チンゲンさい たけのこ うずらたまご もめんどうふ ほうれんそう えだまめ あぶらあげ たまねぎ | こめ さかな ながねぎ しょうが はるさめ きゅうり にんじん とうもろこし えのきたけ たまご ニラ もめんどうふ みそ こんぶ、にぼし |
| おやつ 午後の | ぎゆうにゆう ラスク | ぎゆうにゆう ミルクくずもち | ぎゆうにゆう りんごケーキ | ぎゆうにゆう オレンジババロア | のむヨーグルト ココアちんすこう | ぎゆうにゆう きなこマカロニ | ぎゆうにゆう キャラメルスナック | りんごジュース ヨーグルトブレッド | ぎゆうにゆう やきうどん | ぎゆうにゆう パリパリパスタ | ぎゆうにゆう オレンジゼリー ほしたべよ | ぎゆうにゆう とうふドーナツ | ぎゆうにゆう ピザ |
| エネルギー | 534 kcal | 553 kcal | 632 kcal | 579 kcal | 658 kcal | 570 kcal | 584 kcal | 554 kcal | 561 kcal | 635 kcal | 566 kcal | 613 kcal | 635 kcal |
| たんぱく質 | 19.5 g | 21.8 g | 22.8 g | 20.9 g | 19.1 g | 24.1 g | 23.8 g | 19.4 g | 21.8 g | 21.6 g | 17.9 g | 24.6 g | 24.2 g |
| 脂質 | 15.5 g | 16.6 g | 20.9 g | 28 g | 23.1 g | 20 g | 20.9 g | 15.9 g | 20.1 g | 20 g | 18 g | 20.8 g | 27.8 g |
| 塩分 | 2.2 g | 1.8 g | 2.5 g | 2.1 g | 1.8 g | 1 g | 1.1 g | 1.7 g | 3.3 g | 0.7 g | 1.6 g | 1.4 g | 2.1 g |

| | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 |
|-------|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|---|--|--|
| 日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 |
| 行事 | | | | | | | | | たんじょうかい | | | | |
| おやつ | ぎゅうにゅう メロン どうぶつビスケット | ぎゅうにゅう オレンジ ほしたべよ | ぎゅうにゅう キウイフルーツ リッツ | ぎゅうにゅう バナナ げんまいぼんせん | ぎゅうにゅう りんご ビスコ | ぎゅうにゅう パイナップル やさいポッキー | ぎゅうにゅう メロン しおせんべい | ぎゅうにゅう オレンジ クッキー | ぎゅうにゅう キウイフルーツ ほしたべよ | ぎゅうにゅう バナナ どうぶつビスケット | ぎゅうにゅう りんご リッツ | ぎゅうにゅう パイナップル げんまいぼんせん | ぎゅうにゅう オレンジ しおせんべい |
| 朝食 | クロワッサン ジャージャーめん ごまだれれいしゃ チンゲンさいの スープ | ごはん チーズいりさつまあ げ きゅうりとわかめの すのもの はるさめスープ | ごはん ひじきいりミート ローフ マカロニサラダ オニオンスープ | ごはん にくじゃが うめじゃこサラダ とうふのすましじる | ごはん ヒレカツ バンバンジー わかめスープ | ごはん(てづくりふ りかけ) すぶた だいずサラダ ちゅうかスープ | ジャムパン かぼちゃのポター ジュ はるさめサラダ さかなのごまみそ がらめ | ごはん スパニッシュオムレ ツ きせつのやさいき んぴら チンゲンさいの スープ | びよんびよんランチ (やきぎょうざ、ド レッシングサラダ) たまごどうふのす ましじる | ごはん ホワイトシチュー ウインナー チーズいりポテトサ ラダ | ごもくごはん ミモザサラダ けんちんじる パイナップル | レーズンパン カレーうどん シュウマイ チキントマトサラダ | ごはん さかなのゆあんや き しんじゃがのいた めもの ほうれんそうのみ そじる |
| 材料 | パン ぶたにく しいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが いりごま キャベツ いりごま もやし トマト チンゲンさい しいたけ もやし とりがらスープ | こめ さかなのすりみ たまねぎ ひじき もめんどうふ しょうが きゅうり あわゆき わかめ はるさめ しいたけ ベーコン こまつな プロセスチーズ たまご | こめ ぎゅうにく ぶたにく ひじき もめんどうふ たまねぎ ピーマン にんじん マカロニ にんじん きゅうり わかめ にんじん きゅうり わかめ きゅうり にんじん ぶたにく もめんどうふ | こめ じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう ぎゅうにく しらす わかめ きゅうり わかめ うめぼし はんぺん たけのこ きぬごしどうふ かつおぶし | こめ ぶたにく たまご パンこ きゅうり もやし とりにく いりごま わかめ もめんどうふ もやし あわゆき ちゅうかだし ごまあぶら こいくちしょうゆ | こめ しらす いりごま やきのり ぶたにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんじん ほうれんそう | パン いちごジャム かぼちゃ たまねぎ なまクリーム いりごま はるさめ きゅうり にんじん ハム ごまあぶら さかな いりごま みりん みそ こいくちしょうゆ かたくりこ | こめ じゃがいも たまご じゃがいも たまねぎ ハム パセリ ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゅうにく しめじ たけのこ にんじん ほうれんそう たまねぎ | こめ じゃがいも たまねぎ にんじん ちくわ きゅうり ぎょうざ あぶら キャベツ ウインナー じゃがいも きゅうり にんじん ハム たまごどうふ えのきたけ ちんげんさい にんじん | こめ ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん ぎゅうにゅう ウインナー キャベツ きゅうり にんじん ハム プロセスチーズ マヨネーズ | こめ とりにく あぶらあげ ごぼう しいたけ にんじん たまご キャベツ ブロッコリー ミニトマト だいこん さつまいも しめじ もめんどうふ ぶたにく かつおぶし パイナップル | パン うどん しめじ ぶたにく たまねぎ にんじん あぶらあげ ながねぎ かつおぶし シュウマイ とりにく トマト きゅうり レタス いりごま ごまあぶら | こめ さかな みそ じゃがいも ぶたにく にんじん えだまめ ほうれんそう たまねぎ あぶらあげ なめこ みそ こんぶ にぼし |
| おやつ | ぎゅうにゅう ココアパン | ぎゅうにゅう だいずフレーク | ぎゅうにゅう オレンジフルーチェ やさいポッキー | ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう チーズホットケーキ | グレープジュース きなこバナナ | ぎゅうにゅう りんごゼリー ぱりんこ | ぎゅうにゅう フレンチトースト | オレンジジュース あじさいゼリー | ぎゅうにゅう フルーツポンチ | ぎゅうにゅう オレンジ クッキー | ぎゅうにゅう うすやきなっとう | ぎゅうにゅう かりかりぼう |
| エネルギー | 637 kcal | 551 kcal | 610 kcal | 541 kcal | 636 kcal | 519 kcal | 611 kcal | 584 kcal | 528 kcal | 655 kcal | 566 kcal | 686 kcal | 623 kcal |
| たんぱく質 | 25.4 g | 21.2 g | 22.9 g | 20.9 g | 28.1 g | 16.9 g | 21.7 g | 20.9 g | 20.3 g | 19.9 g | 21.6 g | 26.2 g | 24.4 g |
| 脂質 | 20.1 g | 16.6 g | 24.4 g | 14.8 g | 19.9 g | 14 g | 24.4 g | 21.7 g | 14.3 g | 25 g | 20.3 g | 28.6 g | 23.9 g |
| 塩分 | 2.3 g | 2.6 g | 1.9 g | 2.3 g | 1.5 g | 2.5 g | 2.4 g | 1.4 g | 2 g | 1.8 g | 2.1 g | 2.3 g | 2.2 g |

※玄関に朝食と午後のおやつサンプルがあります。

7日(月)梅風味のユーリンチー、9日(水)ヨーグルトブレッド、19日(土)梅じゃこサラダのレシピを玄関に用意致します。

お家でのメニューの参考になると幸いです。