

未満児

7がつのこんだてひょう

食育目標「水分補給をし、暑さに負けないでしっかり食べよう」

	もく	きん	ど	げ	か	すい	もく	きん	ど	げ	か	すい	もく
目	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
ぎょうじ 行事						たなばたのつどい		きゅうしょくじゅんかい				ひなんくんれん	
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゆう ぶどう しおせんべい	ぎゅうにゆう メロン ビスコ	ぎゅうにゆう パイナップル クッキー	ぎゅうにゆう オレンジ アンパンマンビスケット	ぎゅうにゆう バナナ やさいポッキー	ぎゅうにゆう キウイフルーツ パリンコ	ぎゅうにゆう ぶどう げんまいぼんせん	ぎゅうにゆう メロン リッツ	ぎゅうにゆう バナナ どうぶつビスケット	ぎゅうにゆう オレンジ ほしたべよ	ぎゅうにゆう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゆう キウイフルーツ クッキー	ぎゅうにゆう ぶどう アンパンマンビスケット
屋 食	ごはん とりにくのパンこやき マカロニサラダ じゃがいものみそしる	クロワッサン ひやしちゅうか はるまき バナナ	ごはん こうやどうふのふわふわに きりぼしだいこんのちゅうかサラダ こまつなとしめじのスープ	ごはん すぶた だいこんサラダ ちゅうかスープ	ごはん さかなのかばやきふう カラフルサラダ しおちゃんこなべ	えだまめごはん わかどりのからあげ たんざくサラダ おほしさまスープ	ごはん(てづくりふりかけ) ポテトのチーズやき きゅうりのあまずあえ はるさめスープ	レーズンパン チキンカツ キャベツナサラダ かきたまじる	ごはん にくどうふ だいずサラダ オニオンスープ	ごはん マーボーなす コールスロー ニラのみそしる	なつやさいかレー チキントマトサラダ ふくしんづけ すいか	ジャムパン さかなのたつたあげ ドレッシングサラダ トマトとたまごのスープ	ごはん とりにくのさっぱり なつだいこんとツナのサラダ とうふとあおなのみそしる
材 料	こめ とりにく チーズ パセリ マカロニ にんじん きゅうり ロースハム マヨネーズ おつゆふ じゃがいも はくさい みそ にぼし、こんぶ	パン ちゅうかめん たまご きゅうり もやし ほうれんそう ロースハム ごまあぶら ちゅうかだし はるまき バナナ	こめ とりにく こうやどうふ たまご さつまあげ にんじん じゃがいも みつば かつおぶし ちくわ きりぼしだいこん きゅうり いりごま しめじ えのきたけ	こめ ぶたにく しょうが にんじん たまねぎ じゃがいも しいたけ ピーマン パイナップル だいこん きゅうり キャベツ ロースハム だいこん	こめ さかな こむぎこ とうもろこし きゅうり あかパプリカ ロースハム マカロニ マヨネーズ とりにく はくさい にんじん しょうが たまねぎ	こめ えだまめ とうもろこし とりにく しょうが ロースハム きゅうり だいこん いりごま オクラ にんじん おつゆふ わかめ たまねぎ	こめ えだまめ じゃがいも たまねぎ ベーコン えだまめ チーズ きゅうり だいこん にんじん もやし ロースハム おつゆふ わかめ たまねぎ チンゲンさい こいくちしょうゆ	パン とりにく たまご ベーコン キャベツ きゅうり にんじん シーチキン なめこ オクラ とりがら たまご しお こしょう	こめ パン とりにく ぎゅうにく やきどうふ しめじ たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん もめんどうふ ぶたにく みそ キャベツ にんじん とうもろこし ニラ あぶらあげ おつゆふ ながねぎ	こめ かぼちゃ にんじん しいたけ たまねぎ なす もめんどうふ みそ キャベツ にんじん とうもろこし ニラ あぶらあげ おつゆふ ながねぎ	こめ パン かぼちゃ にんじん しいたけ たまねぎ なす ピーマン ぶたにく とりにく トマト きゅうり レタス いりごま ふくしんづけ すいか	こめ ブルーベリージャム さかな ながねぎ しょうが しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ロースハム とりにく たまねぎ わかめ トマト きぬごしどうふ	こめ とりにく しょうが にんにく だいこん きゅうり シーチキン とうもろこし マヨネーズ きぬごしどうふ チンゲンさい にんじん えのきたけ みそ
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゆう フライビーンズ	ぎゅうにゆう オレンジのパパロア	ぎゅうにゆう グレープゼリー ぱりんこ	ぎゅうにゆう ぱりぱりパスタ	ぎゅうにゆう ラスク	おちゃ あげタコやき	オレンジジュース ミルクくずもち	ぎゅうにゆう やきうどん	ぎゅうにゆう フルーツヨーグルト	うめジュース じゃがいものチヂミ	ぎゅうにゆう キャラメルスナック	ぎゅうにゆう イチゴフルーチェ パリンコ	ぎゅうにゆう すいか げんまいぼんせん
エネルギー	627 kcal	708 kcal	598 kcal	589 kcal	582 kcal	526 kcal	582 kcal	543 kcal	641 kcal	529 kcal	635 kcal	555 kcal	513 kcal
たんぱく質	28.8 g	21.6 g	25.3 g	18.9 g	24.1 g	21.5 g	17.2 g	26.6 g	24.3 g	17.7 g	21.5 g	25.7 g	19.6 g
脂質	21.3 g	29.8 g	21.7 g	17.8 g	17.3 g	21.6 g	21.3 g	22.5 g	23.6 g	15.2 g	21.9 g	25.1 g	19 g
塩分	1.6 g	2.2 g	2.3 g	2 g	1.9 g	2 g	2.1 g	2.1 g	2 g	1 g	2.4 g	2 g	1 g

	金	土	月	火	水	土	月	火	水	木	金	土	
日	16	17	19	20	21	24	26	27	28	29	30	31	
行事	たんじょうかい			クッキング							なつまつり		
おやつ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ リッツ	ぎゅうにゅう すいか どうぶつビスケット	ぎゅうにゅう ぶどう げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ ほしたべよ	ぎゅうにゅう バナナ アンパンマンビスケット	ぎゅうにゅう すいか ビスコ	ぎゅうにゅう パイナップル ほしたべよ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ しおせんべい	ぎゅうにゅう オレンジ ビスコ	ぎゅうにゅう みかんのぎゅうにゅうかんてん	ぎゅうにゅう パイナップル パリンコ	
昼食	アンパンマンライス なすのミートグラタン キャベツときゅうりのレモンしょうゆ しんじゃがのコンソメスープ	ごはん にくじゃが いんげんのごまあえ なすとあぶらあげのみそしる	レタスチャーハン はるさめサラダ みそけんちんじる パイナップル	バターロール かいせんしおやきそば オクラのすのもの チンゲンさいのスープ	ごはん とうもろこしとえだまめのかきあげ きゅうりとしらすのすのもの とうがんのカレースープ	ごはん ささみととうがんのくずたたき そくせきづけ とんじる	ごはん ぶたにくのみそやき ブロッコリーのごましょうゆ ワンドンスープ	ねじりパン ごもくそうめんじる やきぎょうざ あおなのしらすあえ	ごはん わかどりのてりやき きんしゅうりのすもの だいこんとこまつなのみそしる	ごはん チーズいりさつまあげ スパゲッティサラダ とうふのみそしる	ごはん(てづくりふりかけ) ツナサラダ トマトのサンラータンふう すいか	ごはん マーボー豆腐 ほうれんそうのしらあえ だいこんとなめこのみそしる	
材料	こめ たまねぎ にんじん ウインナー ミニトマト なす ぶたにく キャベツ きゅうり レモン しんじゃが たまねぎ バター ぎゅうにゅう コンソメ カレーパウダー	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき ぎゅうにく さやえんどう さやいんげん キャベツ いりごま こいくちしょうゆ なす あぶらあげ こねぎ みそ こんぶ、にぼし	こめ ベーコン レタス ながねぎ ごまあぶら はるさめ にんじん もやし きゅうり ローズハム いりごま ぶたにく たまねぎ イカ オクラ にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん	パン ちゅうかめん にんにく ぶたにく あかパプリカ きパプリカ キャベツ もやし にんじん たまねぎ イカ オクラ きゅうり あわゆき えのきたけ チンゲンさい	こめ えだまめ とうもろこし チーズ こむぎこ きゅうり キャベツ しらす ぶたにく とうがん しいたけ チンゲンさい コンソメ しお カレーパウダー	こめ とりにく とうがん かつおぶし しょうが きゅうり にんじん キャベツ しおこんぶ ぶたにく じゃがいも にんじん もめんどうふ しらたき たまねぎ	こめ ぶたにく いりごま ブロッコリー いりごま ワندان もやし たまねぎ ぶたにく えのきたけ ちゅうかだし こいくちしょうゆ みりん みそ	パン そうめん しょうが きゅうり しいたけ ながねぎ にんじん ぎょうざ ほうれんそう もやし しらす こいくちしょうゆ かつおぶし	こめ とりにく しょうが こいくちしょうゆ みりん こめす きゅうり きんしゅうり にんじん ローズハム だいこん こまつな あぶらあげ こんぶ にぼし みそ	こめ さかなすりみ たまねぎ ひじき もめんどうふ たまご しょうが チーズ スパゲッティ きゅうり にんじん ローズハム マヨネーズ もめんどうふ なめこ ながねぎ すいか	こめ しらす いりごま やきぎざみのり シーチキン わかめ きゅうり トマト たまねぎ はるさめ ながねぎ かつおぶし うすくちしょうゆ かたくりこ たまご すいか	こめ もめんどうふ ぶたにく ニラ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もめんどうふ いりごま だいこん わかめ	
おやつ	ぎゅうにゅう アイスクリーム	ぎゅうにゅう りんごゼリー げんまいぼんせん	のむヨーグルト かぼちゃちんすこう	ぎゅうにゅう カリカリぼう	ぎゅうにゅう きなこバナナ	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいずフレーク	ぎゅうにゅう うすやきなっとう	ぎゅうにゅう ぶどう やさいポッキー	しそジュース オレンジケーキ	ぎゅうにゅう がりがりくん	ぎゅうにゅう ぎょうざのかわかりスナック	
エネルギー	651 kcal	618 kcal	644 kcal	626 kcal	484 kcal	555 kcal	580 kcal	616 kcal	572 kcal	656 kcal	591 kcal	511 kcal	kcal
たんぱく質	20.3 g	22.1 g	19.1 g	21.2 g	20.3 g	28 g	21.6 g	25 g	24.1 g	22.3 g	17.1 g	20.2 g	g
脂質	22.8 g	19.2 g	24.9 g	23 g	12.9 g	12.6 g	18.3 g	19 g	20.6 g	22.5 g	15 g	19.2 g	g
塩分	2.9 g	1.6 g	1.7 g	2.6 g	1.2 g	1.1 g	0.9 g	2.9 g	2 g	1.8 g	2 g	1.6 g	g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

16日(金)キャベツときゅうりのレモン醤油、21日(水)とうもろこしと枝豆のかき揚げ、24日(土)ささ身と冬瓜のくずたたき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。