



食育目標「朝ご飯をしっかり食べよう」「正しいスプーンや箸の使い方を身につけよう」

曜日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
日	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15
行事			けんぼうきねんび	みどりのひ	こどものひ								
おやつ	ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう ほしたべよ				ぎゆうにゆう バナナ	ぎゆうにゆう アンパンマンビスケット	ぎゆうにゆう キウイフルーツ	ぎゆうにゆう やさいポッキー	ぎゆうにゆう りんご	ぎゆうにゆう クッキー	ぎゆうにゆう パイナップル	ぎゆうにゆう リッツ
昼食	ごはん きりほしだいこんと ひじきのオムレツ はるキャベツのポ テトサラダ とうふともずくの とろろじる	こいのぼりオムラ イス かざぐるまはるま まき フライドポテト、ブ ロッコリーとトマト ワンタンスープ				ごはん あつあげとやさい のなかよしに はるさめサラダ たまごとうふのみ そしる	ポークカレー ウインナー ドレッシングサラ ダ ふくしんづけ	ごはん だいずとアスパラ のかきあげ しんたまねぎのサ ラダ わかたけしる	ジャムパン ごもくうどん えいようきんぴら パイナップル	ごはん やきトンカツ ひじきサラダ かぼちゃのわふう とうにゆうスープ	ごはん(てづくり ふりかけ) しるみさかなの チリソース スパゲティサラダ めったじる	ごはん はっほうさい チキントマトサラ ダ さやえんどうのみ そしる	いろいろチーズピ ラフ だいこんサラダ オニオンスープ バナナ
材料	こめ たまご きりだいこん ロースハム ひじき じゃがいも キャベツ にんじん シーチキン とうふ もずく なめこ みつば	こめ たまねぎ にんじん とりにく、たまご グリーンピース きゅうり はるまきのかわ じゃがいも ブロッコリー トマト ワンタンスープ ぶたにく にんじん キャベツ もやし しいたけ				こめ あつあげ ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ロースハム きゅうり あかパプリカ はるさめ ごま たまごとうふ えのき ちんげんさい にんじん	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく カレールウ ウインナー キャベツ にんじん きゅうり コーン ロースハム ふくしんづけ	こめ アスパラガス じゃがいも だいず にんじん しらす たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ かまぼこ たまご ベーコン たけのこ わかめ あぶらあげ	パン ブルーベリージャム うどん とりにく たまねぎ にんじん かまぼこ たまご ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゆうにく パイナップル	こめ ひじき、うめぼし さかな たまねぎ ピーマン あかパプリカ しょうが にんにく ねぎ はるさめ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ こまつな たまねぎ、とうにゆう ベーコン	こめ、しらす ひじき、うめぼし さかな たまねぎ ピーマン あかパプリカ しょうが にんにく ねぎ スパゲティ きゅうり にんじん ロースハム ぶたにく ごぼう にんじん、とうふ だいこん、しらたき	こめ にんじん ピーマン たまねぎ コーン とりにく チーズ だいこん きゅうり シーチキン たまねぎ にんじん とうふ ベーコン パセリ バナナ	
おやつ	ぎゆうにゆう レモンケーキ	ぎゆうにゆう フルーツポンチ				ぎゆうにゆう チーズ せんべい	ぎゆうにゆう ココアちんすこう	ぎゆうにゆう ラスク	ぎゆうにゆう とうふのおこのみ やき	グレープジュース ミルクずもち	ぎゆうにゆう ライスクリスピー	ぎゆうにゆう オレンジゼリー リッツ	ぎゆうにゆう フライビーンズ
エネルギー	503 kcal	519 kcal	kcal	kcal	kcal	501 kcal	653 kcal	512 kcal	526 kcal	559 kcal	548 kcal	453 kcal	546 kcal
たんぱく質	19.6 g	21.6 g	g	g	g	22.9 g	19.5 g	18.8 g	26.3 g	22.3 g	22.8 g	24.1 g	22.3 g
脂質	19.5 g	16.3 g	g	g	g	19.8 g	31.0 g	19.9 g	21.8 g	16.7 g	21.8 g	15.1 g	28.0 g
塩分	1.5 g	1.5 g	g	g	g	2.0 g	3.5 g	1.9 g	2.7 g	2.4 g	1.4 g	4.1 g	2.7 g

ようび 曜日	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	すい 水	
ひ 日	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	31	
ぎょうじ 行事									たんじょうかい						
おやつ 午 前の	ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう ほしたべよ	ぎゆうにゆう バナナ	ぎゆうにゆう アンパンマンビスケット	ぎゆうにゆう キウイフルーツ	ぎゆうにゆう やさいポッキー	ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう クッキー	ぎゆうにゆう バナナ	ぎゆうにゆう リッツ	ぎゆうにゆう りんご	ぎゆうにゆう ほしたべよ	ぎゆうにゆう バナナ	ぎゆうにゆう どうぶつビスケット	
	ごはん さかなのかばやき ひじきのごもくに はんぺんのみそしる	バターロール スパゲティナポリタン ブロッコリーおかあえ もずくスープ	ごはん ピザバーグ もやしのナムル とりごぼうじる	ひじきごはん ウインナーいりやさいいため ほうれんそうのチーズなっとうあえ やさいスープ	ごはん(てづくりふりかけ) にくとうふ あおなのおひたし レタスとたまごのスープ	クロワッサン たけのことぶたにくのちゅうかそば やきぎょうざ しらあえふうサラダ	ごはん とりにくのみそあん ブロッコリーのカレーマヨあえ かにたまスープ ゴールデンキウイ	ごはん とりにくのみそあん ツナとチーズのおからサラダ とんじる	ちまきふうごはん ごはん(てづくりふりかけ) エビフライ ポテトサラダ わかめスープ オレンジゼリー	ごはん(てづくりふりかけ) コーンフレークチキン カニカマともやしのサラダ ほうれんそうのみそしる	ごはん ぎゆうにくとはるやさいのたまごとじ キャベツのごまぜあえ きのこじる	たけのこのにくみそどん じゃこサラダ じゃがいものみそしる オレンジ	ごはん ミートグラタン さんしょくナムル コーンスープ	レーズンパン やきそば かぼちゃサラダ こまつなのみそしる	
朝食 ちゅうしょく	こめ さかな しょうが ごま ひじき あぶらあげ にんじん とりにく さやいんげん だいず はんぺん えのき たまねぎ ほうれんそう	パン スパゲティ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ぶたにく バター チーズ ブロッコリー もずく コーン とりにく にんじん えのき たまねぎ	こめ ぶたにく たまご ぱんこ たまねぎ ぎゆうにゆう チーズ あかパプリカ ピーマン もやし きゅうり にんじん ローズハム とりにく ごぼう、ねぎ とうふ	こめ ひじき あぶらあげ にんじん さやいんげん しいたけ ウインナー キャベツ たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう にんじん なっとう、チーズ ちんげんさい もやし ベーコン	こめ しらす、ごま、のり ぎゆうにく とうふ しめじ たまねぎ ほうれんそう もやし かつおぶし たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん レタス たまご もやし ベーコン	パン ちゅうかめん たけのこ ぶたにく ねぎ にんじん なると ぎょうざ とうふ たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー	こめ とりにく しょうが スナッペンどう にんじん ブロッコリー あわゆき とうふ たまご しいたけ ほうれんそう ゴールデンキウイ あぶらあげ ねぎ	こめ さかな おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン ぶたにく じゃがいも にんじん ローズハム わかめ えのき とうふ ねぎ あぶらあげ ねぎ	こめ、とりにく にんじん しいたけ たけのこ えび たまご ぱんこ じゃがいも きゅうり にんじん ローズハム わかめ えのき とうふ ねぎ オレンジジュース	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま とりにく コーンフレーク チーズ あわゆき もやし あかパプリカ コーン きゅうり ほうれんそう にんじん あぶらあげ	こめ ぎゆうにく たけのこ たまねぎ にんじん さやえんどう たまご キャベツ ちんげんさい にんじん ごま しめじ なめこ とうふ ねぎ	こめ たけのこ たまねぎ さやいんげん とりにく しょうが にんにく しらす きゅうり キャベツ にんじん じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ オレンジ	こめ とうふ たまねぎ ほうれんそう ぶたにく ホワイトソース ぱんこ チーズ もやし にんじん きゅうり ごま ちんげんさい ベーコン にんじん えのき	パン ちゅうかめん ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン あおのり かぼちゃ シーチキン ヨーグルト きゅうり こまつな、にんじん あぶらあげ	
	おやつ 午 後の	のむヨーグルト かりかりぼう	ぎゆうにゆう しろごまプリン	ぎゆうにゆう だいずフレーク	ぎゆうにゆう あべかわパン	ぎゆうにゆう りんごゼリー	ぎゆうにゆう みかんのババロア	ぎゆうにゆう とうふのガトーショコラ	ぎゆうにゆう キャラメルスナック	ぎゆうにゆう イチゴフルーチェ	りんごジュース クリームボックス	ぎゆうにゆう きなこマカロニ	ぎゆうにゆう たこやき	ぎゆうにゆう カルピスゼリー しおせんべい	ぎゆうにゆう フルーツヨーグルト
		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	501 kcal 24.1 g 15.1 g 1.6 g	530 kcal 23.8 g 21.7 g 1.4 g	565 kcal 26.3 g 23.3 g 1.9 g	516 kcal 19.8 g 23.4 g 2.9 g	456 kcal 18.7 g 19.3 g 2.0 g	631 kcal 24.3 g 30.2 g 2.6 g	531 kcal 23.8 g 17.1 g 1.3 g	548 kcal 24.9 g 26.2 g 1.4 g	531 kcal 24.9 g 20.3 g 1.8 g	540 kcal 27.6 g 16.4 g 1.9 g	471 kcal 19.4 g 17.8 g 1.4 g	448 kcal 19.3 g 14.7 g 1.4 g	503 kcal 17.4 g 17.3 g 1.7 g

※玄関に朝食と午後のおやつサンプルがあります。

1日(月)切干大根とひじきのオムレツ、1日(月)豆腐ともずくのとろとろ汁、23日(火)ブロッコリーのカレーマヨ和え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。