



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	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 せんべい	ぎゆうにゆう キウイフルーツ	ぎゆうにゆう せんべい	ぎゆうにゆう りんご	ぎゆうにゆう せんべい	ぎゆうにゆう パイナップル	ぎゆうにゆう せんべい	
昼食	ごはん きりぼしだいこんと ひじきのいためもの はるキャベツのポテ トサラダ とうふともずくのどろ とろじる	こいのぼりチキンラ イス かざぐるまはるまき フライドポテト、ブ ロccoli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 ちんげんさいのみ 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(てづくりふ りかけ) 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 しろみぎかなのチ リソース スパゲティサラダ めったじる	ごはん はっぼうさい チキントマトサラダ さやえんどうのみ そしる	ごはん はっぼうさい 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 きりだいこん ローズハム 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 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 ローズハム きゅうり あかパプリカ はるさめ ごま 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 カレールー ウインナー キャベツ にんじん きゅうり コーン ローズハム 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 ほうれんそう カッターチーズ ベーコン たけのこ わかめ あぶらあげ ふくしんづけ	パン ブルーベリージャム うどん とりにく たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ ほうれんそう カッターチーズ ベーコン ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゅうにく パイナップル	こめ ひじき、うめぼし しらす、しいたけ ごま ぶたにく ほうれんそう ぼんこ ひじき 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 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 スパゲッティ きゅうり にんじん ローズハム ぶたにく ごぼう にんじん、とうふ だいこん、しらたき	こめ ぶたにく えび いか はくさい にんじん たけのこ しめじ とりにく トマト きゅうり レタス、ごま さやえんどう わかめ えのき	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 せんべい	ぎゆうにゆう フライビーンズ	
エネルギー	503 kcal	519 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				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				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				2.0 g	3.5 g	1.9 g	2.7 g	2.4 g	1.4 g	4.1 g	2.7 g	

曜日 日	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水
日	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	31
行事									たんじょうかい					
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう せんべい
昼食	ごはん さかなのかばやき ひじきのごもくに ほうれんそうのみそ しる	しょくぱん スパゲティナポリタ ン ブロッコリーおかか 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 しいため ほうれんそうのチー ズなっとうあえ やさしいスープ	ごはん(てづくりふ りかけ) にくとうふ あおなのおひたし レタスのスープ	しょくぱん 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 とりにくのあまずあ いぎょうやき ブロッコリーのカ レーマヨあえ ほうれんそうの スープ	ごはん さかなのかわりさ いぎょうやき 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 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 シーチキンともやし のサラダ ほうれんそうのみ そしる	ごはん ぎゅうにくとはるや さいのもの キャベツのごま 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	しょくぱん やきそば かぼちゃサラダ こまつなのみそし る
材料	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 えのき たまねぎ ほうれんそう	パン スパゲッティ 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 ばんこ たまねぎ ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにく とうふ しめじ たまねぎ ほうれんそう もやし かつぶし たまねぎ にんじん レタス	パン ちゅうかめん たけのこ ぶたにく ねぎ にんじん 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 スナックえんどう にんじん ブロッコリー とうふ しいたけ ほうれんそう りんご にんじん ゴールデンキウイ 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 わかめ えのき とうふ しらたき 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 ばんこ 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 ぎゅうにく たけのこ たまねぎ にんじん さやえんどう キャベツ ちんげんさい にんじん ごま きゅうり なめこ とうふ ねぎ あぶらあげ	こめ たけのこ たまねぎ さやいんげん とりにく ほうれんそう 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 たけのこ とうふ たまねぎ ほうれんそう ぶたにく ホホワイトソース ばんこ 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	こめ パン スパゲッティ ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし 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 カリカリぼう	ぎゅうにゅう しろごまプリン	ぎゅうにゅう だいずフレーク	ぎゅうにゅう あべかわパン	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう みかんのババロア	ぎゅうにゅう とうふのガトーショ コラ	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう イチゴフルーチェ	りんごジュース クリームボックス	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	ぎゅうにゅう カップケーキ	ぎゅうにゅう カルピスゼリー しおせんべい	ぎゅうにゅう 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	602 kcal 24.2 g 24.2 g 2.2 g

※玄関に昼食と午後のおやつの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。