

未満児

10がつのこんだてひょう

食育目標「三角食べをしてバランス良く食べよう」

	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
ぎょうじ 行事											うんどうかい	スポーツのひ	
おやつの 午前	ぎゆうにゆう パイナップル	ぎゆうにゆう しおせんべい	ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう ビスコ	ぎゆうにゆう キウイフルーツ	ぎゆうにゆう ぱりんこ	ぎゆうにゆう バナナ	ぎゆうにゆう やさいポッキー	ぎゆうにゆう なし	ぎゆうにゆう しおせんべい	ぎゆうにゆう キウイフルーツ		ぎゆうにゆう ビスケット
屋食 ちゅうしょく	ごはん あげさかなのご まみそがらめ さつまいもサラダ ほうれんそうの すましじる	ごはん じぶに ブロッコリーのご ましようゆ わかめのみそし る	クロワッサン きのこスパゲッ ティ わかめとコーン のサラダ かぼちゃのポ タージュ	ごはん とりにくのてりや き ヨーグルトサラダ ニラたまスープ	きのこカレー きりぼしだいこん のちゅうかサラダ ふくしんづけ りんご	ごはん とうふのまさごあ げ ツナサラダ オニオンスープ	ごはん(てづくり ふりかけ) にぎかな にくやさしいため じゃがいものみ そしる	バターロール コーンいりごもく ラーメン はるまき ヘルシーきのこ のごましようゆ	ごもくごはん サクサクれんこ んサラダ もずくのかきたま じる オレンジ	ごはん ホワイトシチュー ウインナーのケ チャップいため キャベツのさわ やかづけ	チキンライス シーザーサラダ はるさめスープ パイナップル		くりごはん だいずサラダ けんちんじる
材料 ざいりょう	こめ さかな いりごま、みそ さつまいも きゅうり レーズン ハム むしかまぼこ ほうれんそう にんじん もめんどうふ	こめ とりにく おつゆふ ほうれんそう たけのこみずに しいたけ わかめ たまねぎ きぬどうふ にんじん	パン スパゲッティ ベーコン たまねぎ、にんじ ん しいたけ しめじ、えのき ほうれんそう わかめ キャベツ コーン かぼちゃ たまねぎ	こめ しめじ エリンギ じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにく ちくわ きゅうり にんじん りんご ふくしんづけ	こめ もめんどうふ えび しらす とりにく シーチキン にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン じゃがいも わかめ たまねぎ	こめ しらす、いりごま やききざみのり さかな しょうが ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン じゃがいも わかめ たまねぎ	パン ちゅうかめん ぶたにく かまぼこ キャベツ にんじん、もやし たけのこみずに れんこん、きゅうり にんじん カニカマ しめじ、エリンギ しいたけ こまつな いりごま	こめ にんじん とりにく たけのこみずに しいたけ あぶらあげ れんこん、きゅうり にんじん カニカマ もずく たまねぎ たまご	こめ とりにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム ベーコン キャベツ きゅうり にんじん ウインナー キャベツ きゅうり パイナップル にんじん パルメザンチー ーズ はるさめ しいたけ にんじん ほうれんそう ウインナー パイナップル		こめ くり だいず きゅうり にんじん コーン、チーズ とりにく あぶらあげ だいこん ごぼう		
おやつの 午後	オレンジジュース やきうどん	ぎゆうにゆう りんごのコン ポート	ぎゆうにゆう おからドーナツ	ぎゆうにゆう キャラメルスナッ ク	ぎゆうにゆう りんごゼリー	ぎゆうにゆう フルーツポンチ	ぎゆうにゆう ライスクリスピー	ぎゆうにゆう レモンケーキ	ぎゆうにゆう クリームボックス	ぎゆうにゆう りんご ほしたべよ	ぎゆうにゆう しろごまプリン		ぎゆうにゆう ミルクーおさつ ポテト
エネルギー	521 kcal	463 kcal	653 kcal	448 kcal	447 kcal	542 kcal	460 kcal	527 kcal	474 kcal	483 kcal	504 kcal	kcal	476 kcal
たんぱく質	19.8 g	21.7 g	19.6 g	19.2 g	12.7 g	25.1 g	18.4 g	19.2 g	18 g	17.5 g	21.7 g	g	19.6 g
脂質	18.6 g	11.4 g	31.1 g	15.6 g	14.6 g	21.9 g	14.3 g	18.3 g	18.9 g	18.5 g	21.7 g	g	17.2 g
塩分	2 g	1.4 g	2.3 g	0.6 g	1.4 g	2.9 g	2.2 g	2 g	1.7 g	1.7 g	1.4 g	g	1.8 g

	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	か氷	モク木
ひ日	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31
ぎょうじ行事						クッキング						たんじょうかい		
おやつ	ぎゅうにゅう パイナップル	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 アンパンマンビスケット	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	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 リッツ	ぎゅうにゅう なし	ぎゅうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう せんべい
昼食	ごはん えいようきんぴら エビとブロッコリーのオーロラソース あきやさいのとんじる	いろいろチーズピラフ ぶたにくとチンゲンさいしおいため コンソメスープ	レーズンパン かぼちゃグラタン はるさめサラダ こまつなのみそしる	ごはん すぶた ひじきサラダ ニラのみそしる	ごはん とりにくのオランダあげ キャベツサラダ わかめとビーフンのスープ	ごはん ぎゅうにくとかぶにんにくしょうゆ チーズいりポテトサラダ キャロットスープ	ごはん さつまいものキッシュ だいこんサラダ はんぺんのすましじる	ごはん(てづくりふりかけ) さかなのたつたあげ さんしょくナムル とりにくごぼろじる	バターロール やさいたっぷりしおやきそば むしシュウマイ ちゅうかスープ	ごはん ちくぜんに ほうれんそうのあえもの だいこんとあぶらあげのみそしる	ごはん ぶたひれかつ カニカマいりはるさめサラダ たまねぎのみそしる	トトロごはん きゅうりのさっぱりあえ かきいりフルーツポンチ かにたまスープ	ごはん さけのちゃんちゃんやき かにときゅうりのすのもの とりにくごぼろとチンゲンさいのスー	ごはん すきやきふうに イカときゅうりのすのもの だいこんとこまつなのみそしる
材料	こめ ごぼろ にんじん、ピーマン ぎゅうにく エビ ブロッコリー ぶたにく にんじん まいたけ あぶらあげ チンゲンさい もめんどうふ ながねぎ ごぼろ	こめ にんじん ピーマン たまねぎ コーン、チーズ とりにく にんにく、しょうが ぶたにく チンゲンさい きぬどうふ にんじん コーン こねぎ	パン かぼちゃ とりにく たまねぎ パルメザンチーズ はるさめ きゅうり にんじん ハム だいこん こまつな あぶらあげ	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 ひじき きゅうり にんじん ニラ ふ もめんどうふ ながねぎ	こめ とりにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ もやし、きゅうり ハム わかめ たまねぎ コーン にんじん キャベツ ベーコン	こめ ぎゅうにく かぶ エリンギ にんにく じゃがいも きゅうり にんじん ハム、チーズ にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン パセリ	こめ しらす しおこんぶ かつおぶし いりごま さかな ながねぎ、しょうが もやし にんじん きゅうり いりごま とりにく もめんどうふ ごぼろ、にんじん	パン ちゅうかめん ぶたにく イカ こまつな キャベツ にんじん もやし シュウマイ ほうれんそう はるさめ だいこん にんじん わかめ コーン	こめ とりにく にんじん れんこん こんにやく ごぼろ さといも さやいんげん ほうれんそう にんじん ちくわ、えのき あぶらあげ だいこん しめじ、ながねぎ	こめ とりにく ぶたにく はるさめ きゅうり にんじん カニカマ いりごま たまねぎ ほうれんそう おつゆふ あぶらあげ しめじ、こねぎ もめんどうふ カニカマ、たまご	こめ とりにく にんじん あぶらあげ しいたけ チーズ、のり にんじん ピーマン きゅうり、わかめ しらすぼし きゅうり カニカマ わかめ パイナップル みかん、かき とりにく しいたけ はるさめ	こめ さけ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼろ、くるまふ きゅうり カニカマ わかめ パイナップル みかん、かき とりにく しいたけ はるさめ	こめ ぎゅうにく しらたき たまねぎ ながねぎ にんじん ごぼろ、くるまふ やき豆腐 イカ、もやし きゅうり しょうが だいこん こまつな あぶらあげ	
おやつ	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう フライビーンズ	ぎゅうにゅう さつまいもスティック	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	グレープジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう パンプキンボール	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう カリカリぼう	ぎゅうにゅう キャラメルケーキ	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	ぎゅうにゅう チーズとごまのブリッツ	のむヨーグルト いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう みかんババロア	ぎゅうにゅう ハロウィンケーキ
エネルギー	478 kcal	495 kcal	522 kcal	433 kcal	483 kcal	479 kcal	551 kcal	542 kcal	508 kcal	430 kcal	509 kcal	460 kcal	559 kcal	501 kcal
たんぱく質	17.4 g	23.6 g	21.5 g	16.4 g	19.2 g	18.3 g	24.3 g	26.5 g	21.6 g	16.6 g	22.3 g	19 g	25.6 g	21.7 g
脂質	21.2 g	21.9 g	24.5 g	13.5 g	13 g	21.7 g	20.6 g	21.4 g	18.7 g	9.3 g	17.9 g	12.6 g	23.9 g	18.1 g
塩分	1.2 g	3 g	2.3 g	1.8 g	1.1 g	1.7 g	1.8 g	1.7 g	2.4 g	1.7 g	1.1 g	1.1 g	4.6 g	2.3 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

15日(火)ミルクーおさつポテト、22日(火)牛肉と蕪のニンニク醤油、30日(水)鶏団子と青梗菜のスープ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。