

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 の	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 の ちゆうしよく	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 の ざいりよう	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 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 きりぼしだいこん 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 ピーマン たまねぎ にんじん ぶたにく	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 にんじん 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 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 の	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 水	モク 木
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 の	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 スケツト	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 とりごぼうじる	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 きゅうりのさっぱ りあえ 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 とりだんごとチン ゲンさいのスー	ごはん すきやきふうに すのもの 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 ごぼう 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 ごぼう	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 パセリ	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 さやえんどう 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 ごぼう、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 ごぼう 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 だいこん あぶらあげ しめじ、ながねぎ	こめ 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 バナナ、もも パイナップル みかん、かき とりにく しいたけ はるさめ カニカマ、たまご	こめ さけ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり カニカマ わかめ 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 ごぼう、くるまふ やきどうふ 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 の	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。