

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	も木	きん金	ど土	げ月	か火	すい水	も木	きん金	ど土	げ月	か火
ひ日	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15
きょうじ行事					うどんとかい							スポーツのひ	
おやつ 午前の	ぎゅうにゆう パイナップル	ぎゅうにゆう しおせんべい	ぎゅうにゆう オレンジ	ぎゅうにゆう ビスコ	ぎゅうにゆう キウイフルーツ	ぎゅうにゆう ぱりんこ	ぎゅうにゆう バナナ	ぎゅうにゆう せんべい	ぎゅうにゆう なし	ぎゅうにゆう しおせんべい	ぎゅうにゆう キウイフルーツ		ぎゅうにゆう せんべい
昼食	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	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 ブロッコリー 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 とりにく りんご きゅうり レタス バナナ みかん たまねぎ にんじん ニラ こいくちしょうゆ きぬどうふ	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 かたくりこ 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 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 たまねぎ にんじん じゃがいも わかめ たまねぎ	パン ちゅうかめん ぶたにく こいくちしょうゆ キャベツ にんじん、もやし たけのこみずに キャベツ はるまき しめじ、エリンギ にんじん 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 キャベツ きゅうり パイナップル 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 パルメザンチー 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 午後の	オレンジジュース やきうどん	ぎゅうにゆう りんごのコンポー ト	ぎゅうにゆう おからドーナツ	ぎゅうにゆう キャラメルスナッ ク	ぎゅうにゆう りんごゼリー	ぎゅうにゆう フルーツポンチ	ぎゅうにゆう ライスクリスピー	ぎゅうにゆう レモンケーキ	ぎゅうにゆう クリームボックス	ぎゅうにゆう りんご ほしたべよ	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう 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	すい水	もく木	きん金	ど土	げつ月	か火	すい水	もく木
日	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31						
きょうじ行事						クッキング						たんじょうかい								
おやつ 午前の	ぎゆうにゆう パイナップル	ぎゆうにゆう どうぶつビスケット	ぎゆうにゆう オレンジ	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 ほしたべよ	ぎゆうにゆう パナナ	ぎゆうにゆう リッツ	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 りんご	ぎゆうにゆう やさいポッキー	ぎゆうにゆう パイナップル	ぎゆうにゆう ぱりんこ						
昼食 ちゆうしょく	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 あきやさいのとんじる	いろどりチーズピラフ 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 ぎゆ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	ねじりパン 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 はるさめサラダ たまねぎのみそしる	トトロごはん きゅうりのさつぱりあえ 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 かにとレタスのサラダ 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 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 ざいりょう	こめ ごぼう にんじん、ピーマン ぎゆうにく 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 パルメザンチーズ 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 じゃがいも しいたけ きゅうり にんじん ハム 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 ピーマン じゃがいも しいたけ ピーマン パイナップル ハム わかめ たまねぎ コーン にんじん ニラ、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 ハム わかめ たまねぎ コーン にんじん ビーフン	こめ ぎゆうにく かぶ エリンギ にんにく チーズ じゃがいも きゅうり にんじん ハム、コーン 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 ほうれんそう たまねぎ さつまいも とりにく、たまご チーズ だいこん きゅうり ハム、コーン はんぺん きぬどうふ ながねぎ さやえんどう	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 こんにゃく ごぼう さといも さやいんげん ほうれんそう たまねぎ 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 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 レタス パイナップル みかん、かき とりにく チンゲンさい 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、わかめ きゅうり カニカマ レタス 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 ぎゆうにく しらす たまねぎ ながねぎ にんじん ごぼう、くるまふ 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 午後の	ぎゆうにゆう たこやき	ぎゆうにゆう フライビーンズ	ぎゆうにゆう さつまいもスティック	ぎゆうにゆう オレンジゼリー	グレープジュース フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう パンプキンボール	ぎゆうにゆう とうにゆうくずもち	ぎゆうにゆう カリカリぼう	ぎゆうにゆう キャラメルケーキ	ぎゆうにゆう カルピスゼリー	ぎゆうにゆう チーズとごまのプリッツ	のむヨーグルト	ぎゆうにゆう いちごフルーチェ	ぎゆうにゆう みかんババロア	ぎゆうにゆう 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。