



食育目標「マナーを守って食事をしよう」

曜日 曜日	水 1	木 2	金 3	土 4	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	火 14	水 15	木 16
行事													
おやつ 午 前 の				ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう パリンコ
昼食				ごはん すきやきふうに はくさいのみそしる みかん	ごはん(てづくりふりかけ) わかどりのからあげ ひじきのごもくに じゃがいものみそしる	ななくさごはん あつあげのちゅうかふうに はるさめサラダ もずくのかきたまじる	クロワッサン さっぽろみそラーメン はるまき しょうゆフレンチサラダ	ごはん ピザバーグ スパゲティサラダ ベーコンともやしのスープ	ごはん しろみさかなのトマトソース ブロッコリーのおかかあえ とんじる	ごはん おでんふうに ほうれんそうのみそしる バナナ	ごはん(てづくりふりかけ) こめこのホワイトシチュー ウインナー キャベツのさわやかづけ	バターロール しらすのペペロンチーノ だいこんサラダ にくだんごのスープ	さわのごぼうとぎゅうにくのたきこみごはん さかなのみそやき ツナとチーズのおからサラダ ぶたにくとキャベツのみそしる
米 料				こめ ぎゅうにく しらたき たまねぎ、ねぎ とうふ にんじん ごぼう くるまふ はくさい だいこん あぶらあげ みかん	こめ しらす、かつおぶし しおこんぶ、ごま とりにく しょうが にんにく ひじき だいず にんじん れんこん いんげん さつまあげ じゃがいも たまねぎ えのき にんじん わかめ	こめ だいこん、ごま にんじん、こまつな たまねぎ はくさい あつあげ にんじん ぶたにく もやし コーン ねぎ、しょうが にんにく はるさめ きゅうり にんじん ほうれんそう キャベツ ローズハム もずく、にんじん たまご	パン ちゅうかめん たまねぎ はくさい にんじん ぶたにく もやし コーン にんにく、しょうが マカロニ きゅうり にんじん ローズハム ベーコン キャベツ パブリカ しらす	こめ ぶたにく たまご ばんこ たまねぎ ぎゅうにゅう チーズ あかパブリカ ピーマン マカロニ きゅうり にんじん ローズハム ベーコン キャベツ ねぎ、もやし	こめ さかな しめじ たまねぎ グリーンピース ブロッコリー コーン にんじん かつおぶし ほうれんそう とうふ しめじ ねぎ にんじん とうふ しらたき たまねぎ	こめ しらす、ごま のり ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー しらたき ほうれんそう とうふ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり パイナップル	パン にんにく たまねぎ きゃべつ パセリ スパゲティ しらす だいこん きゅうり にんじん かつおぶし とうふ、ねぎ ぶたにく とりにく、たまご パイナップル はくさい、しいたけ	こめ ぎゅうにく にんじん あぶらあげ ごぼう しょうが いんげん 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 キャベツ えのき にんじん	
おやつ 午 後 の				ぎゅうにゅう りんごゼリー せんべい	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう くりぜんざい	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	オレンジジュース クリームボックス	ぎゅうにゅう フライビーンズ	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	ぎゅうにゅう やきうどん	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう ラスク
エネルギー	kcal	kcal	kcal	475 kcal	503 kcal	524 kcal	572 kcal	556 kcal	513 kcal	454 kcal	616 kcal	617 kcal	582 kcal
たんぱく質	g	g	g	19.4 g	26.2 g	21.2 g	18.2 g	19.7 g	27.7 g	18.2 g	27.2 g	25.1 g	21.0 g
脂質	g	g	g	16.9 g	14.5 g	17.6 g	24.2 g	22.3 g	18.5 g	11.9 g	25.0 g	22.5 g	25.7 g
塩分	g	g	g	1.5 g	2.7 g	2.0 g	2.0 g	1.7 g	1.4 g	1.5 g	2.7 g	2.1 g	2.4 g

曜日 日	金 17	土 18	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31
きょうじ 行事							たんじょうかい						
おやつ 午 前の	ぎゅうにゆう キウイフルーツ	ぎゅうにゆう ビスコ	ぎゅうにゆう バナナ	ぎゅうにゆう どうぶつビスケット	ぎゅうにゆう キウイフルーツ	ぎゅうにゆう ルヴァン	ぎゅうにゆう みかん	ぎゅうにゆう やさいポッキー	ぎゅうにゆう パイナップル	ぎゅうにゆう アンパンマンビス ケット	ぎゅうにゆう キウイフルーツ	ぎゅうにゆう しおせんべい	ぎゅうにゆう バナナ
屋 食	ごはん とんかつ りんごドレッシング サラダ とうにゆうみそしる	ふゆやさいかレー やさいのツナマヨあ え ふくしんづけ	ごはん(てづくりふ りかけ) ラザニア やさいのごまあえ とうがんのスープ	ごぼうピラフ あつやきたまご きりほしたいこんサ ラダ ちゃんこなべ	ごはん さけのしょうがやき れんこんサラダ ちゅうかふうかきた まじる	レーズンパン ごもくビーフン ひじきサラダ わふうチャウダー	ゆきだるまおにぎり えびフライ ごぼうサラダ ビーフシチュー	しっとりとりそぼろ どん キャベツとカニカマ のサラダ なめこのみそしる バナナ	ひじきとだいずのた きこみごはん きゅうりとかにかま のすのもの みそポトフ みかん	ごはん とりにくのゆずみそ やき ひじきいりれんこん のきんぴら ぼかぼかスープ	ごはん しろみぎかなのフ ライ しらあえふうサラダ よしのじる	タコライス やさいのレモンあ え はんぺんのみそし る	ジャムパン ブルコギ かぼちゃサラダ はくさいのサムゲタ ンふう
米 料	こめ ぶたにく たまご ぼんこ ローズハム はくさい ブロッコリー ほしぶどう りんご かぼちゃ こまつな たまねぎ にんじん とうにゆう	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん じゃがいも れんこん ブロッコリー しょうが、にんにく カレールウ シーチキン キャベツ たまねぎ コーン きゅうり ふくしんづけ	こめ ひじき、うめぼし しらす、しいたけ たまねぎ、にんにく にんじん マカロニ ぶたにく、コーン トマトピューレ なまクリーム チーズ、パセリ ほうれんそう キャベツ、ごま あわゆき とうふ ほうれんそう しいたけ はるさめ ねぎ、はくさい しょうが	こめ ごぼう あかパプリカ ピーマン とりにく たまご きりほしたいこん ちくわ きゅうり にんじん たまご あわゆき とうふ ほうれんそう しいたけ だいこん ねぎ さつまいも ごぼう とりにく	こめ ぼん さかな しょうが れんこん にんじん たまご あわゆき とうふ ほうれんそう しいたけ だいこん さつまいも ごぼう とりにく	こめ にんじん、のり いんげん えび たまご ぼんこ ごぼう きゅうり にんじん ごま きゅうり はるさめ じゃがいも たまねぎ かぶ ブロッコリー にんじん	こめ とりにく しょうが いんげん たまご ぼんこ キャベツ たまねぎ コーン きゅうり あわゆき とりにく こまつな なめこ ねぎ とうふ バナナ	こめ ひじき にんじん だいず しらす きゅうり もやし わかめ あわゆき とりにく ウインナー たまねぎ にんじん じゃがいも こまつな ねぎ とうふ バナナ	こめ とりにく ゆず れんこん にんじん ごぼう にんじん いんげん だいこん しいたけ ぶたにく はくさい とうふ ねぎ しょうが	こめ たまねぎ なす とまと レタス ぶたにく かれーこ チーズ キャベツ きゅうり にんじん だいこん とりにく だいこん ほうれんそう にんじん あぶらあげ ねぎ	こめ たまねぎ なす とまと レタス ぶたにく かれーこ チーズ キャベツ きゅうり にんじん だいこん とりにく だいこん ほうれんそう にんじん えのき、にんじん とうふ	ぼん いちごジャム ぶたにく はるさめ にんにく、しょうが たまねぎ にんじん ピーマン、ごま かぼちゃ シーチキン ヨーグルト きゅうり はくさい だいこん にら、とりにく とうにゆう	
おやつ 午 後の	ぎゅうにゆう たこやき	ぎゅうにゆう きなこマカロニ	りんごジュース しろごまプリン	ぎゅうにゆう ココアパン	ぎゅうにゆう りんごのこめこむし パン	ぎゅうにゆう だいがくいも	グレープジュース いちごフルーチェ	ぎゅうにゆう オレンジゼリー	ぎゅうにゆう ライスクリスピー	ぎゅうにゆう フルーツヨーグルト	ぎゅうにゆう カリカリぼう	ぎゅうにゆう とうふのガトーショ コラ	ぎゅうにゆう みずようかん
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	488 kcal 20.9 g 18.0 g 1.4 g	542 kcal 19.4 g 21.1 g 2.6 g	465 kcal 16.7 g 13.3 g 3.4 g	511 kcal 21.0 g 18.4 g 1.9 g	390 kcal 18.7 g 11.4 g 1.1 g	597 kcal 25.1 g 19.9 g 1.9 g	486 kcal 17.4 g 18.5 g 0.5 g	402 kcal 16.9 g 12.5 g 1.4 g	438 kcal 17.5 g 11.7 g 2.0 g	452 kcal 23.6 g 12.6 g 1.9 g	539 kcal 26.1 g 21.4 g 2.0 g	485 kcal 18.5 g 14.4 g 1.5 g	474 kcal 23.0 g 19.7 g 1.9 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

15日(水)しらすのペペロンチーノ、22日(水)りんごの米粉蒸しパン、28日(火)ひじき入り蓮根の金平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。