



食育目標「3大栄養素について確認しよう」

曜日	ど土	げ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土	げ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土
曜日	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
行事		ひなまつりたんじょうかい		おわかれえんそく おやつバイキング	クッキング	おわかれかい							
おやつ	ぎゆうにゆう リッツ	ぎゆうにゆう キウイフルーツ	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 アンパンマンビスケット	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 りんご	ぎゆうにゆう クッキー	ぎゆうにゆう デコポン	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 ビスコ
昼食	ぶたどん きゃべつさわやかづけ にらのみそしる	ひなちらし からあげ はるさめサラダ ワンタンスープ	クロワッサン タンメン ぎょうざ ちくわときゅうりのうめあえ	ごはん(おにぎり) ひじきハンバーグ マカロニサラダ フライドポテト、やさしいスープ	ごはん たらのカラフルやき かみかみサラダ こんさいたっぷりみそしる	チキンライス ポテトサラダ かにたまスープ フルーツヨーグルト	ちゅうかどん デコポン とうふとわかめのみそしる	ごはん(てづくりふりかけ) こうやとうふのにもく にくやさしいため じゃがいものみそしる	ごはん さかなのうめみそやき ひじきいりパスタサラダ とりごぼうとうにゆうスープ	ごはん マーボー豆腐 ちくわとやさいのマヨおおかあえ ぶたにくとキャベツのみそしる	ごはん チーズいりさつまあげ きりぼしだいこんのにもく はくさいのみそしる	ミルクロール やさそば じゃこサラダ コーンポタージュ	オニオンチャーハン シーザーサラダ はんぺんのみそしる
材料	こめ ぶたにく たまねぎ こまつな しめじ にんじん しょうが にんにく きゃべつ きゅうり パイナップル にら とうふ おつゆふ ねぎ	こめ えび かまぼこ チーズ ロースハム きゅうり にんじん たまご とりにく しょうが、にんにく ロースハム キャベツ にんじん はるさめ、ごま ワンタン、もやし ぶたにく、にんじん しいたけ、こまつな	ぼん ちゅうかめん にんじん ぶたにく しいたけ はくさい もやし にら ねぎ ぎょうざ ちくわ きゅうり だいこん わかめ うめぼし	こめ ぎゆうにく ぶたにく ひじき たまねぎ きゅうり たまご マカロニ にんじん きゅうり ごぼう にんじん きゅうり にんじん もやし とうふ とりにく しめじ にんじん、ねぎ だいこん はくさい ベーコン	こめ さかな ほうれんそう あかパプリカ コーン きゅうり ごぼう にんじん にんじん もやし とりにく しめじ にんじん、ねぎ だいこん はくさい さといも	マッシュルーム とりにく、こめ たまねぎ にんじん グリーンピース じゃがいも きゅうり にんじん ロースハム あわゆき とうふ しいたけ ほうれんそう パイナップル みかん、バナナ もも、ヨーグルト	こめ ぶたにく たけのこ しいたけ いか もやし さやえんどう はくさい にんじん なると しょうが たまご とうふ だいこん わかめ ねぎ	こめ しらす、ごま のり こうやとうふ あぶらあげ にんじん しめじ いんげん 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 たまねぎ わかめ	こめ さかな うめぼし ひじき ロースハム スパゲティ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう はくさい とりにく にんじん とうにゆう キャベツ	こめ とうふ にんじん ねぎ ぎゆうにく ぶたにく グリーンピース しょうが たけのこ ちくわ きゅうり もやし にんじん ぶたにく、えのき キャベツ	こめ さかな たまねぎ ひじき、とうふ たまご しょうが、チーズ きりぼしだいこん ぶたにく にんじん ちくわ、さつまあげ グリーンピース はくさい だいこん あぶらあげ コーン、パセリ クリームコーン ぎゆうにゆう	ぼん ちゅうかさそば ぶたにく いか、えび たまねぎ もやし ピーマン あおのり しらす きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン、パセリ ぎゆうにゆう	こめ にんじん とりにく ピーマン たまねぎ ベーコン キャベツ きゅうり にんじん にんにく チーズ はんぺん ちんげんさい えのき にんじん とうふ
おやつ	ぎゆうにゆう りんごゼリー せんべい	グレープジュース いちごフルーチェ	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 ポップコーン、おからドーナッツ	ぎゆうにゆう かりかりぼう	パイナップルジュース ツイストパイ	ぎゆうにゆう カルピスゼリー クッキー	ぎゆうにゆう たこやき	のむヨーグルト キャラメルスナック	ぎゆうにゆう ココアパン	ぎゆうにゆう とうにゆうくずもち	ぎゆうにゆう とうふのガトーショコラ	ぎゆうにゆう しろごまプリン
エネルギー	419 kcal	515 kcal	632 kcal	639 kcal	451 kcal	614 kcal	470 kcal	475 kcal	469 kcal	469 kcal	520 kcal	606 kcal	424 kcal
たんぱく質	16.3 g	24.1 g	20.9 g	21.0 g	20.1 g	18.3 g	18.1 g	21.2 g	19.2 g	20.3 g	24.5 g	24.5 g	17.7 g
脂質	12.9 g	19.3 g	28.8 g	31.1 g	14.9 g	21.1 g	13.6 g	17.7 g	15.2 g	15.3 g	18.5 g	21.4 g	16.0 g
塩分	1.5 g	2.2 g	3.4 g	1.2 g	1.6 g	1.9 g	1.4 g	2.7 g	2.1 g	1.2 g	1.9 g	2.0 g	1.3 g

曜日	げ月	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
日	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31
きょうじ行事				しゅんぶんのひ		そつえんしき							
おやつ	ぎゆうにゆう キウイフルーツ	ぎゆうにゆう どうぶつビスケット	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 デコポン	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 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 せんべい	ぎゆうにゆう りんご	ぎゆうにゆう ビスケット
昼食	ごはん(てづくりふりかけ) チキンカツ かにかまともやしのすのもの はるさめスープ	えびチャーハン ツナとチーズのおからサラダ ほうれんそうのみそしる パイナップル	ごはん さかなのいそべあげ ひじきサラダ よしのじる		レーズンパン スパゲティナポリタン だいこんサラダ コンソメスープ	ごはん こめこのホワイトシチュー ウインナーのケチャップいため ドレッシングサラダ	ごはん ちぐさやき ひじきのごもくに とんじる	いろいろチーズピラフ やさいのレモンあえ だいこんのみそしる バナナ	ごはん しゃけのマヨやき こまつなのあえもの とりごぼうしる	いろいろやさいのビビンバ かぼちゃサラダ みずくスープ	バターロール カレーうどん とりにくのさっぱり しらあえふうサラダ	とりそぼろどん きりぼしだいこんサラダ ちゅうかスープ	ごはん(てづくりふりかけ) マカロニグラタン りんごドレッシングサラダ なめこのみそしる
材料	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま とりにく たまご ぱんこ もやし きゅうり わかめ あわゆき ごま はるさめ しいたけ ベーコン こまつな	こめ えび ベーコン たまねぎ にんじん グリーンピース おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン ほうれんそう とうふ しめじ ねぎ パイナップル	こめ さかな あおのり ひじき きゅうり にんじん コーン ごま 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		ぱん スパゲティ 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 だいこん きゅうり あかパプリカ かつおぶし とうふ、ねぎ にんじん、コーン	こめ ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ コーン とうにゆう ウインナー キャベツ にんじん きゅうり ローズハム	こめ たまご とりにく にんじん たまねぎ ほうれんそう ひじき、だいず にんじん れんこん さやえんどう さつまあげ ぶたにく たまねぎ はくさい しいたけ とうふ、しらたき	こめ にんじん ピーマン たまねぎ コーン とりにく チーズ キャベツ きゅうり にんじん レモン だいこん あぶらあげ わかめ ねぎ バナナ	こめ さかな こまつな にんじん さつまあげ とりにく ごぼう にんじん しいたけ とうふ ねぎ にんじん えのき たまねぎ	こめ にんじん ほうれんそう もやし ぶたにく ごま かぼちゃ シーチキン ヨーグルト きゅうり もずく、コーン とりにく とうふ にんじん たまねぎ りんご、にんじん ブロッコリー	ぱん とりにく しょうが いんげん きりぼしだいこん ちくわ きゅうり にんじん ごま とりにく しょうが とうふ にんにく ぶたにく もやし にんじん しいたけ	こめ ひじき、うめぼし しらす、しいたけ ごま マカロニ とりにく たまねぎ じゃがいも ホワイトソース ぎゆうにゆう チーズ ローズハム はくさい ブロッコリー ほしぶどう、りんご なめこ、おつゆふ とうふ、ねぎ	
おやつ	ぎゆうにゆう ライスクリスピー	ぎゆうにゆう ぎょうざのかわのかりかりスナック	ぎゆうにゆう だいずフレーク		ぎゆうにゆう りんごケーキ	ぎゆうにゆう オレンジゼリー	ぎゆうにゆう やきうどん	ぎゆうにゆう とうふのパンケーキ	りんごジュース	ぎゆうにゆう じゃこトースト	ぎゆうにゆう さつまいもスティック	ぎゆうにゆう きなこマカロニ	ぎゆうにゆう フルーツポンチ
エネルギー	513 kcal	493 kcal	520 kcal		592 kcal	501 kcal	558 kcal	474 kcal	519 kcal	445 kcal	676 kcal	440 kcal	498 kcal
たんぱく質	24.6 g	17.9 g	23.5 g		19.5 g	20.6 g	27.9 g	18.6 g	20.6 g	18.4 g	26.5 g	21.0 g	20.8 g
脂質	17.1 g	25.0 g	19.9 g		20.1 g	20.1 g	21.0 g	18.8 g	20.4 g	17.2 g	34.7 g	14.7 g	14.9 g
塩分	2.0 g	1.7 g	1.7 g		2.6 g	1.4 g	2.6 g	2.1 g	1.3 g	0.8 g	2.4 g	1.3 g	3.6 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

6日(木)たらのカラフル焼き、25日(火)豆腐のパンケーキ、27日(木)彩り野菜のビビンバ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。