

未満児

# 4がつのこんだてひょう

## 食育目標「感謝の気持ちで食事の挨拶をする」「手洗いをしっかりしよう」「楽しんで食事をする」

	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 行事													
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゆう パイナップル	ぎゅうにゆう やさいポッキー	ぎゅうにゆう オレンジ	ぎゅうにゆう しおせんべい	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 ぱりんこ	ぎゅうにゆう りんご	ぎゅうにゆう アンパンマンビスケット	ぎゅうにゆう オレンジ	ぎゅうにゆう ほしたべよ	ぎゅうにゆう パイナップル
昼食 ちゅう しょく	ごはん しろみざかなのか おりあげ カニカマともやしの サラダ だいこんのみそし る	レーズンパン やさいごもくらー めん はるまき バナナ	ごはん にくじゃが コールスローサラ ダ とうふとしめじのみ そしる	ごはん ツナのオープンや き やさいのあまずあ え わかめスープ	ハヤシライス だいこんサラダ パイナップル	ほうれんそうのひ すいごはん とりにくのさっぱり に しらすときゅうり の すのもの はくさいのみそし る	ごはん さかなのたつたあ げ はるキャベツとささ みのカレーあえ はるさめスープ	バターロール スパゲッティナポリ タン シューマイ キャベツスープ	ごはん(てづくりふ りかけ) マカロニグラタン とりにくのパンこや き ひじきのごもくに ちゅうかスープ	ごはん とりにくのパンこや き ひじきのごもくに ちゅうかスープ	チキンライス スパゲッティサラダ はんぺんのみそし る	ごもくごはん きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ワンタンスープ キウイフルーツ	ジャムパン さけのトロトロやき ほうれんそうのナ ムル かきたまじる
材料 ざいりょう	こめ さかな あおのり カニカマ もやし にんじん コーン きゅうり あつあげ だいこん にんじん ながねぎ	パン ちゅうかめん ぶたにく にんじん キャベツ もやし たけのこみずに コーン はるまき バナナ	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん あいびきにく しらたき きゅうり、キャベツ にんじん、コーン ハム	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン シーチキン わかめ もめんどうふ もやし カニカマ	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン シーチキン パイナップル	こめ ほうれんそう しょうが ぎゅうにく とりにく しょうが、にんにく きゅうり しらす わかめ はくさい だいこん あぶらあげ	こめ さかな ながねぎ、しょうが キャベツ とりにく チンゲンさい はるさめ もめんどうふ ベーコン しいたけ	パン スパゲッティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン シューマイ キャベツ にんじん とりにく	こめ しらす、いりごま きざみのり マカロニ キャベツ たまねぎ とりにく チーズ こまつな、にんじん えのき、しめじ	こめ とりにく たまご パルメザンチーズ グリーンピース ひじき だいずみずに にんじん、れんこん さやえんどう さつまあげ もめんどうふ ぶたにく、もやし にんじん、しいたけ	こめ マッシュルーム とりにく たまねぎ、にんじん グリーンピース スパゲッティ きゅうり にんじん ハム コーン はんぺん チンゲンさい えのき、にんじん	こめ とりにく、ごぼう あぶらあげ しいたけ、にんじん ちくわ きりぼしだいこん きゅうり、にんじん いりごま ワンタン ぶたにく にんじん、キャベツ もやし、しいたけ キウイフルーツ	パン ブルーベリージャ ム さけ ブロッコリー しいたけ、チーズ こめこ ほうれんそう にんじん、もやし いりごま えのき、しめじ たまご もめんどうふ
おやつ 午 後 の	オレンジジュース だいずフレーク	ぎゅうにゆう レモンケーキ	ぎゅうにゆう フレンチトースト	ぎゅうにゆう タコヤキ	ぎゅうにゆう りんごゼリー ビスコ	ぎゅうにゆう ミルクずもち	ぎゅうにゆう うすやきなっとう	りんごジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゆう ココアパン	ぎゅうにゆう りんごケーキ クッキー	ぎゅうにゆう カルピスゼリー	ぎゅうにゆう チーズむしパン	のむヨーグルト キャラメルスナック
エネルギー	458 kcal	619 kcal	503 kcal	459 kcal	507 kcal	569 kcal	560 kcal	534 kcal	555 kcal	552 kcal	531 kcal	505 kcal	405 kcal
たんぱく質	18.2 g	21.3 g	20.3 g	19.5 g	14.1 g	25.2 g	24.3 g	17.1 g	23.7 g	28.5 g	19 g	21.5 g	22.9 g
脂質	11.9 g	23 g	17.8 g	15.6 g	23 g	23.2 g	23.4 g	16 g	19.1 g	15 g	19.8 g	15 g	17.1 g
塩分	1.4 g	2 g	1.5 g	1.6 g	1.5 g	2.4 g	2 g	2 g	2.7 g	2.1 g	1.8 g	1.4 g	1.5 g

	すい水	モク木	きん金	ど土	げつ月	か火	すい水	モク木	きん金	ど土	げつ月	か火	すい水
日	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30
ぎょうじ行事			クッキング						たんじょうかい			昭和の日	
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう ほしたべよ		ぎゅうにゅう バナナ
昼食 ちゅうしょく	ごはん メンチカツ ちくわとやさいのマヨおおかあえ オニオンスープ	ごはん マーボーどうふ キャベツのゆかりあえ しいたけとふのみそしる	ごはん チーズいりさつまあげ きりぼしだいこんのふくめに はくさいのみそしる	しっとりとりそぼろどん はるやさいのごまみそあえ とうふとニラのスープ かにたまスープ	ごはん ぶたにくのしょうがやき はるいろポテトサラダ かにたまスープ	ごはん にざかな ひじきサラダ めったじる	クロワッサン けんちんうどん やきぎょうざ ドレッシングサラダ	ごはん(てづくりふりかけ) ごぼうのつくね あおなのなっとうあえ よしのじる	アンパンマンライス わかどりのからあげ ブロッコリーサラダ レタスとたまごのスープ	ポークカレー マカロニサラダ ふくしんづけ オレンジ	たけのこごはん ぶたにくのみそやき もやしのナムル じゃがいものみそしる		ごはん とりささみのカレースティック ツナとチーズのおからサラダ きのこじる
材料 ざいりょう	こめ ぶたにく、たまねぎ キャベツ ちくわ、きゅうり もやし、にんじん かつおぶし たまねぎ にんじん もめんどうふ ぶたにく パセリ	こめ きぬどうふ にんじん、ながねぎ あいびきにく しょうが たけのこみずに キャベツ きゅうり ゆかりふりかけ おつゆふ こねぎ にんじん しいたけ	こめ さかなすりみ たまねぎ、ひじき もめんどうふ 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 はくさい ながねぎ にんじん あぶらあげ	こめ とりにく しょうが さやいんげん キャベツ にんじん ちくわ いりごま きぬどうふ あぶらあげ ニラ にんじん たまねぎ しいたけ	こめ ぶたにく ピーマン たまねぎ、にんじん じゃがいも しばづけ しめじ カニカマ わかめ たまご こねぎ もめんどうふ	こめ さかな しょうが キャベツ にんじん コーン ひじき ぶたにく ごぼう にんじん だいこん しらたき	パン うどん とりにく だいこん にんじん ごぼう しいたけ あぶらあげ ながねぎ ぎょうざ キャベツ、にんじん きゅうり、コーン ハム	こめ しらす かつおぶし しおこんぶ ぶたにく ごぼう たまねぎ たまご しょうが ほうれんそう もやし、やきのり なっとう しめじ、えのき だいこん、とりにく	こめ たまねぎ、にんじん ウインナー ミニトマト のり、レーズン とりにく しょうが、にんにく ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん レタス たまご オレンジ	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく にんにく、しょうが チーズ マカロニ きゅうり にんじん ハム コーン ふくしんづけ オレンジ	こめ たけのこ にんじん あぶらあげ とりにく ぶたにく いりごま、みそ もやし きゅうり にんじん ハム じゃがいも、えのき わかめ たまねぎ		こめ とりにく カレーこ おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン しめじ なめこ あぶらあげ ながねぎ
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう カリカリぼう	ぎゅうにゅう みかんパパロア	ぎゅうにゅう フルーツサンド	ぎゅうにゅう しろごまプリン	ぎゅうにゅう ココアブラウニー	ぎゅうにゅう やきうどん	ぎゅうにゅう フライビーンズ	ぎゅうにゅう じゃこトースト	グレープジュース イチゴフルーチェ	ぎゅうにゅう みずようかん やさいポッキー	ぎゅうにゅう フルーツポンチ		ぎゅうにゅう オレンジゼリー ほしたべよ
エネルギー	511 kcal	479 kcal	573 kcal	398 kcal	538 kcal	457 kcal	600 kcal	559 kcal	493 kcal	500 kcal	482 kcal	kcal	534 kcal
たんぱく質	21.7 g	18.6 g	25.7 g	17.1 g	20.7 g	19.8 g	26.5 g	30.2 g	19.9 g	16.8 g	22.8 g	g	24 g
脂質	20.5 g	18.3 g	20.2 g	12.8 g	23.4 g	15.4 g	30.2 g	20.9 g	17.6 g	15.2 g	16.5 g	g	26.5 g
塩分	1.8 g	1.4 g	2 g	0.9 g	2.3 g	2.4 g	2.9 g	3.7 g	2.1 g	2 g	1.8 g	g	1.6 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

8日(火)春キャベツとささ身のカレー和え、15日(火)鮭のトロトロ焼き、21日(月)ココアブラウニー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。