

4がつのこんだてひょ

未満児

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 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	も 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火
日	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15
きょうじ 行事													
おやつ 午 前の	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ぱりんこ	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 オレンジ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ぎゅうにゅう パイナップル
昼食 ちゅうしょく	ごはん しろみぎかなのか 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 メン 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 こまつなのあえも の だいこんとなめこの みそしる	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 ワントンスープ 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 もめんどうふ ほうれんそう しめじ ながねぎ	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 パイナップル	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 やきぎざみのり 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 だいこん、わかめ なめこ、ながねぎ	こめ 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 はんぺん ぶたにく、もやし にんじん、しいたけ えのき、にんじん	マッシュルーム こめ とりにく たまねぎ、にんじん グリンピース 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 ワントン 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 プロッコリー 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	ぎゅうにゅう レモンケーキ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	ぎゅうにゅう タコヤキ	ぎゅうにゅう りんごゼリー ビスコ	ぎゅうにゅう ミルクくずもち	ぎゅうにゅう うすやきなっとう	りんごジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ココアパン	ぎゅうにゅう りんごケーキ クッキー	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	ぎゅうにゅう 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 目	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30
きょうじ 行事			クッキング						たんじょうかい			昭和の日	
おやつ の 午 前 の	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう パナナ	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 パナナ
昼食 の ち う ご く	ごはん メンチカツ ちくわとやさいのマ ヨおかかあえ 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 の ざ い り よ 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 だいちみずに 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	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 の 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。