

未満児



令和7年度
のとしま幼稚園

食育目標「朝ご飯をしっかりと食べよう」「身近な人と楽しみながら食事をする」

ようび 曜日	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
ひ 日	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
ぎょうじ 行事	クッキング	こどものひのつどい	けんぽうきねんび	こどものひ	ふりかえきゆうじつ								
おやつ 午前の	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 バナナ	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 やさいポッキー	ぎゅうにゆう りんご	ぎゅうにゆう クッキー	ぎゅうにゆう パイナップル	ぎゅうにゆう リッツ
	バターロール ごもくビーフン じゃこサラダ もずくスープ	こいのぼりオムライス かざぐるまはるまき フライドポテト、ブロッコリーとトマト コーンスープ				ごはん あつあげとやさいのなかよしに はるさめサラダ たまごとうふのみそしる	スタミナカレー ウインナーのケチャップいため ドレッシングサラダ ふくしんづけ	ごはん さかなのかばやき ひじきのごもくに はんぺんのみそしる	わふうガパオごはん だいこんサラダ こまつなのみそしる	ごはん トンカツ ひじきサラダ かぼちゃのわふうとうにゆうスープ	ごはん(てづくりふりかけ) さかなのかわりさいきょうやき ツナとチーズのおからサラダ とんじる	クロワッサン たけのことぶたにくのちゅうかそば やきぎょうざ しらあえふうサラダ	いもどりチーズピラフ やさいのごまあえ オニオンスープ キウイフルーツ
材料 ざいりょう	パン	こめ				こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	パン	こめ
		たまねぎ					じゃがいも		たまねぎ		しらす、ごま、のり		あかパプリカ
	ビーフン	にんじん				あつあげ	ぶたにく	さかな	あかパプリカ	ぶたにく		ちゅうかめん	ピーマン
	たけのこ	ベーコン				ぶたにく	たまねぎ	しょうが	しそ	たまご	さかな	たけのこ	たまねぎ
	にんじん	たまご				たまねぎ	にんじん	ごま	とりにく	ばんこ		ぶたにく	コーン
	しいたけ	グリーンピース				にんじん	にんにく		たまご		おから	なると	とりにく
	えび	はるまきのかわ				たけのこ	しょうが	ひじき		ひじき	きゅうり	にんじん	チーズ
	いか					さやいんげん	ピーマン	あぶらあげ	だいこん	はるさめ	たまねぎ	ねぎ	ほうれんそう
	しらす	じゃがいも				ロースハム	カレールウ	にんじん	きゅうり	きゅうり	チーズ		にんじん
	きゅうり	ブロッコリー				きゅうり	チーズ	とりにく	ロースハム	にんじん	シーチキン	ぎょうざ	もやし
	キャベツ	トマト				にんじん	ウインナー	さやいんげん		コーン	ぶたにく		キャベツ
	もずく	にんじん				はるさめ	キャベツ		こまつな		じゃがいも	とうふ	ごま
	とりにく	たまねぎ				ごま	きゅうり	はんぺん	にんじん	かぼちゃ	にんじん	たまねぎ	たまねぎ
	コーン	コーン				たまごとうふ	ロースハム	ちんげんさい	あぶらあげ	こまつな	とうふ	りんご	とうふ
	えのき	クリームコーン				えのき		えのき		たまねぎ	しらたき	ブロッコリー	ぶたにく、パセリ
たまねぎ	パセリ				ちんげんさい	ふくしんづけ	とうふ		とうにゆう ベーコン	たまねぎ		キウイフルーツ	
おやつ 午後の	ぎゅうにゆう レモンケーキ	ぎゅうにゆう フルーツポンチ				ぎゅうにゆう ココアプリン	ぎゅうにゆう やきうどん	りんごジュース ラスク	ぎゅうにゆう チーズ せんべい	ぎゅうにゆう ライスクリスピー	ぎゅうにゆう カリカリぼう	ぎゅうにゆう カルピスゼリー	ぎゅうにゆう フライビーンズ
	エネルギー	549 kcal	497 kcal	kcal	kcal	548 kcal	574 kcal	528 kcal	514 kcal	530 kcal	627 kcal	623 kcal	502 kcal
たんぱく質	22.9 g	14.4 g	g	g	g	20.0 g	20.4 g	22.7 g	24.3 g	21.9 g	29.2 g	21.5 g	22.7 g
脂質	21.6 g	14.7 g	g	g	g	25.2 g	25.1 g	17.2 g	24.2 g	19.9 g	28.8 g	29.0 g	21.1 g
塩分	1.2 g	2.2 g	g	g	g	1.6 g	4.2 g	1.9 g	2.5 g	1.3 g	2.6 g	2.5 g	2.3 g

ようび 曜日	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
ひ 日	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31
ぎょうじ 行事							たんじょうかい							
おやつ 午 前の	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 バナナ	ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	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 オレンジ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット
昼食 ちゅう よく	グリーンピースとしらすのごはん とりにくのあまずあん ブロッコリーのカレーマヨあえ めったじる	ごはん にくとうふ あおなのおひたし レタスとたまごのスープ	ごはん ピザバーグ もやしのナムル とりごぼうじる	とうふのさんしょくどん ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそしる オレンジ	ごはん(てづくりふりかけ) しろみぎかなのチリソース スパゲティサラダ コンソメスープ	ジャムパン ごもくうどん えいようきんぴら バナナ	たんぽぽごはん わかどりのからあげ トマトサラダ ワンタンスープ	ちゅうかどん しんたまねぎのサラダ とうふのみそしる	ごはん コーンフレークチキン カニカマともやしのサラダ ほうれんそうのみそしる	レーズンパン やきそば かぼちゃサラダ とうふともずくのとりとろじる	ひじきごはん さかなのうめしそやき ほうれんそうのチーズなっとうあえ やさいスープ	ごはん(てづくりふりかけ) だいずとアスパラのかきあげ チキントマトサラダ わかたけじる	ごはん マカロニグラタンのさんしょくナムル かにたまスープ	ごはん ぎゅうにくとはるやさいのたまごとじ キャベツのごまずあえ きのこじる
材料 ざいりょう	こめ しらす グリーンピース とりにく しょうが にんじん たけのこ ブロッコリー ぶたにく ごぼう にんじん だいこん しらたき	こめ ぎゅうにく とうふ しめじ たまねぎ こまつな もやし にんじん あぶらあげ たまご レタス たまねぎ にんじん	こめ ぶたにく たまご ぱんこ たまねぎ ぎゅうにゅう チーズ あかパプリカ ピーマン もやし きゅうり にんじん ローズハム とりにく ごぼう、ねぎ とうふ	こめ グリーンアスパラ とりにく とうふ ブロッコリー コーン にんじん かつおぶし じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ オレンジ	こめ、しらす ひじき、うめぼし しいたけ、ごま さかな、たまねぎ ピーマン あかパプリカ しょうが にんにく ねぎ スパゲッティ きゅうり にんじん ローズハム ちんげんさい ベーコン にんじん えのき えのき	パン ブルーベリージャム うどん とりにく たまねぎ ほうれんそう にんじん かまぼこ たまご ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゅうにく バナナ	こめ たまご さやえんどう とりにく しょうが にんにく トマト きゅうり かつおぶし ワンタン ぶたにく にんじん キャベツ もやし しいたけ	こめ ぶたにく しいたけ もやし いか はくさい にんじん なると しょうが たまねぎ ほうれんそう ベーコン カッテージチーズ とうふ あぶらあげ わかめ	こめ とりにく コーンフレーク チーズ カニカマ もやし にんじん コーン きゅうり かぼちゃ シーチキン たまねぎ とうふ なめこ みつば	こめ ひじき あぶらあげ にんじん さやいんげん しいたけ さかな うめぼし、しそ ほうれんそう にんじん なっとう、チーズ とうふ たまねぎ にんじん はくさい ベーコン	こめ しらす、かつおぶし しおこんぶ、ごま アスパラ にんじん じゃがいも だいず しらす とりにく トマト きゅうり レタス たけのこ わかめ あぶらあげ ほうれんそう	こめ マカロニ とりにく たまねぎ じゃがいも ホワイトソース ぎゅうにゅう チーズ もやし にんじん きゅうり ごま カニカマ とうふ たまご しいたけ ほうれんそう	こめ ぎゅうにく たけのこ たまねぎ にんじん さやえんどう たまご キャベツ ちんげんさい にんじん ごま しめじ なめこ あぶらあげ ねぎ	
おやつ 午 後の	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう しろごまプリン	のむヨーグルト だいずフレーク	ぎゅうにゅう あべかわパン	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう みかんのババロア	ぎゅうにゅう イチゴフルーチェ	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふのガトーショコラ	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	ぎゅうにゅう クリームボックス	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	グレープジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう オレンジゼリー せんべい
エネルギー	507 kcal	479 kcal	561 kcal	494 kcal	534 kcal	547 kcal	439 kcal	447 kcal	511 kcal	640 kcal	547 kcal	535 kcal	449 kcal	493 kcal
たんぱく質	26.6 g	18.5 g	25.4 g	21.5 g	20.7 g	21.0 g	22.0 g	18.9 g	25.7 g	25.4 g	26.3 g	26.1 g	18.1 g	19.1 g
脂質	16.8 g	22.5 g	20.3 g	16.7 g	21.1 g	24.1 g	16.7 g	17.9 g	15.6 g	27.4 g	19.1 g	17.9 g	9.8 g	20.9 g
塩分	1.7 g	1.0 g	1.9 g	2.2 g	3.7 g	2.5 g	1.1 g	1.4 g	1.3 g	2.3 g	2.6 g	2.2 g	1.1 g	1.4 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

16日(金)グリーンピースとしらすのご飯、20日(火)豆腐の三色丼、28日(水)魚の梅しそ焼き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。