8がつのこんだてひよ

未満児

食育目標「畑の野菜と食への感謝を知る」「自分で食べられる量を知り、伝える事ができるようにする」

	きん 金	ど 主	げ 月	か 火	す 水	も 木	きん 金	ど 主	げ 月	か 火	す 水	も 木	きん 金
日	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
きょう 行事	にしさんくほうとう	ほうとうまつり							やまのひ				
おや つ の 午 前 の	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	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 リッツ	ぎゅうにゅう すいか	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう バナナ		ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう キウイフルーツ
昼 食	ビーフカレー コールスローサラ ダ ふくしんづけ バナナ	キャベツたっぷりぶ たどん ツナサラダ たまごスープ	ごはん タマトマチーズオム レツ やきにくサラダ ほうれんそうとなめ このみそしる	ごはん かぼちゃとツナのカ レーふうみ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ワンタンスープ	レーズンパン ひやしごもくうどん エビシューマイ きゅうりのカリカリ づけ	ごはん オクラいりマーボー 豆腐 だいずサラダ ニラたまスープ	ごはん さかなのたつたあ げ きんしゅうりのパスタ サラダ めったじる	ほうれんそうのひ すいごはん きゅうりのチャンプ ルー パイナップル きのこじる		ごはん(てづくりふ りかけ) とりにくのつくねや き はるさめサラダ はんぺんのすまし じる	クロワッサン ひやしそうめん はるまき ひじきサラダ	マーボーどん わかめスープ バナナ	しっとりとりそぼろ どん たまねぎのみそし る パイナップル
材 料	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく、しょうが キャベツ にんじん たまねぎ コーン ふくしんづけ バナナ	こめ ぶたにく キャベツ にんじん たまねぎ みつば じゃがいも シーチキン きゅうり、にんじん レタス、ブロッコリー チンゲンさい たまねぎ たまご	こめ トマト、たまご チーズ ぎゅうにく キャベツ、トマト きゅうり もやし ほうれんそう なめこ きぬ豆腐	こめ かぼちゃ シーチキン たまねぎ きりぼしだいこん ちくわ きゅうり、にんじん ワンタン ぶたにく キャベツ もやし しいたけ	パン うどん とりにく あぶらあげ なると、たまねぎ ほうれんそう にんじん、わかめ ながねぎ エビシューマイ いりごま きゅうり キャベツ	こめ オクラ あかパプリカ もめんどうふ ぶたにく ながねぎ しょうが、にんにく だいず きゅうり、にんじん コーン、チーズ たまねぎ にんじん ニラ、たまご	こめ さかな ながねぎ、しょうが スパゲッティ きゅうり きんしゅうり にんじん、ハム ぶたにく ごぼう にんじん だいこん しらたき	こめ ほうれんそう ぎゅうにく しょうが きゅうり ぶたにく たまご、もめんどうふ パイナップル しめじ なめこ あぶらあげ ながねぎ		こめ しらす、いりごま やきぎざみのり とりにく たまねぎ、にんじん はるさめ にんじん、もやし きゅうり、ハム はんぺん もめんどうふ えのき ながねぎ	パン そうめん たまご、とりにく しょうが、いりごま きゅうり、にんじん はるまき ひじき きゅうり にんじん バナナ	こめ あいびきにく ニラ、ながねぎ しょうが、にんにく もめんどうふ わかめ えのき コーン ながねぎ バナナ	こめ とりにく しょうが さやいんげん あぶらあげ たまねぎ にんじん パイナップル
おや つ の 午 後 の	おちゃ アイスクリーム	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう しんじやがのガレッ ト	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	ぎゅうにゅう ココアパン	ぎゅうにゅう タコヤキ	ぎゅうにゅう しろごまプリン		のむヨーグルト キャラメルスナック	ぎゅうにゅう ヨーグルトムース	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット
エネルギー	579 kcal	466 kcal	514 kcal	468 kcal	480 kcal	501 kcal	478 kcal	497 kcal	kcal	510 kcal	598 kcal	286 kcal	409 kcal
たんぱく質	12.8 g	19.1 g	20.3 g	17.2 g	19.7 g	20.7 g	19.4 g	20.8 g	g	22.7 g	19.9 g	14 g	16.4 g
脂質	23.6 g	14.6 g	22.3 g	17.7 g	19.3 g	18.5 g	14.8 g	23.3 g	g	16.1 g	31.2 g	15.5 g	13.8 g
塩分	2.4 g	1.4 g	1.8 g	1.8 g	2.7 g	1.2 g	1.6 g	1.9 g	g	2.2 g	3.2 g	2.1 g	0.7 g

	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	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
きょうじ 行事											たんじょうかい		
お や つ の 午 前 の	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう パイナップル	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 オレンジ	ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう クッキー
昼 食 ちゅうしょく	チキンライス やさいコンソメスー プ オレンジ	ごはん なすのグラタン カラフルサラダ ニラのみそしる	ごはん ぶたにくとズッキーニの オイスターいため	ごはん さかなのみそマヨ やき いんげんのあえも の とうがんのあんか けじる	ごはん(てづくりふ りかけ) かもりのシチュー しょうゆフレンチサ ラダ バナナ	ジャムパン ひじきハンバーグ フライドポテト オレンジムース トマトのれいせい スープ	オニオンチャーハ ン カニカマときゅうり のすのもの だいこんのみそし る	ごはん にくじゃが えだまめサラダ なすのみそしる	ごはん むしどりのトマト ソース グリーンサラダ とうにゅうスープ	ごはん さかなのいそべあ げ もやしとハムのちゅ うかあえ じゃがいものみそし る	ひまわりごはん わかどりのからあ げ チーズいりポテトサ ラダ コーンスープ うさぎプリン	バターロール ソースやきそば ブロッコリーのごま ずあえ サマースープ	ごはん ぶたにくとなすのみ そいため わふうサラダ こんさいのみそしる
材 料 ざいりょう	こめ たまねぎ にんじん とりにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン ベーコン オレンジ	こめ なす、トマト たまねぎ にんじん ぶたにく、チーズ コーン きゅうり にんじん あかパプリカ ハム ニラ もめんどうふ おつゆふ ながねぎ	こめ ぶたにく ズッキーニ もやし、にんにく ほうれんそう にんじん いりごま いりごま とうがん とりにく おつゆふ えのき だいこん わかめ ながねぎ	こめ しらす しおこんぶ かつおぶし いりごま とうがん にんじん、たまねぎ ぶたにく しめじ キャベツ ほうれんそう にんじん、ちくわ バナナ	パン ストロベリージャム あいびきにく ひじき、たまねぎ もめんどうふ じゃがいも オレンジジュース なまクリーム トマト なす たまねぎ	こめ にんじん とりにく ピーマン たまねぎ きゅうり わかめ カニカマ だいこん にんじん あぶらあげ ながねぎ	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 えだまめ トマト きゅうり なす あぶらあげ たまねぎ	こめ とりにく ホールトマト しょうが、にんにく たまねぎ、ピーマン ブロッコリー きゅうり アスパラ コーン ごぼう はくさい ベーコン にんじん とうにゅう	こめ さかな あおのり もやし にんじん きゅうり ハム たまご じゃがいも わかめ たまねぎ	こめ たまねぎ ぶたにく にんじん たまご とりにく しょうが、にんにく きゅうり ハム たまご にんじん ハム、チーズ コーン クリームコーン きぬどうふ たまねぎ なまクリーム	パン ちゅうかめん キャベツ たまねぎ にんじん、もやし エビ ピーマン ブロッコリー にんじん、コーン ベーコン なす オクラ トマト、たまご	こめ ぶたにく なす ピーマン シーチキン わかめ キャベツ きゅうり ごぼう にんじん さといも あつあげ ながねぎ	
お や つ の 午 後 の	ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう ココアプリン	オレンジジュース みずようかん	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう カリカリぼう	ぎゅうにゅう オレンジゼリー やさいポッキー	ぎゅうにゅう ガリガリくん	ぎゅうにゅう ぎょうざのかわかり カリスナック	ぎゅうにゅう だいずフレーク	ぎゅうにゅう いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう クリームボックス	ぎゅうにゅう りんごゼリー どうぶつビスケット
エネルギー	409 kcal	579 kcal	396 kcal	478 kcal	545 kcal	514 kcal	409 kcal	441 kcal	464 kcal	465 kcal	682 kcal	617 kcal	481 kcal
たんぱく質	14.3 g	19 g	15.3 g	25.8 g	22.1 g	20.5 g	18.2 g	16.2 g	21.7 g	19 g	28.3 g	24.2 g	18.9 g
脂質	13.7 g	28 g	9.6 g	11.8 g	16.8 g	22.7 g	12.4 g	14.9 g	18.7 g	14.8 g	30.8 g	24.2 g	16 g
塩分	1.5 g	1.6 g	1.6 g	1.5 g	3.3 g	1.5 g	1.6 g	1.5 g	1.8 g	1.4 g	1.7 g	2.1 g	1.1 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

5日(火)新じゃがのガレット、9日(土)きゅうりのチャンプルー、19日(火)豚肉とズッキーニのオイスター炒め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。