



食育目標「水分補給をしっかりとろう」

ようび 曜日	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
ぎょうじ 行事						たなばたのつどい							
おやつ 午 前 の	ぎゆうにゆう ビスコ	ぎゆうにゆう パイナップル	ぎゆうにゆう せんべい	ぎゆうにゆう メロン	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 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 パイナップル	ぎゆうにゆう やさいポッキー	ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう クッキー
屋 食	ごはん れいしやぶ ちくわときゅうりのうめあえ とうにゆうコーンクリームスープ	ごはん なすいりマーボーとうふ あおなのなっとうあえ ちゅうかスープ	ごはん(てづくりふりかけ) しゃけのしょうがやき ひじきサラダ とんじる	バターロール スパゲティナポリタン はるまき ちんげんさいのスープ	タコライス じゃがいものさつぱりあえ こまつなのみそしる	レタスチャーハン ユーリンチ あまのかわそうめん たなばたゼリー	ごはん とうにゆうグラタン きゅうりとかにかまのあまずあえ じゃがいものみそしる	レーズンパン えだまめいりさつまあげ ツナとチーズのおからサラダ とうがんのスープ	ごはん(てづくりふりかけ) こうやとうふのふわふわに トマトサラダ けんちんじる	ごはん さかなのねぎみそやき ささみとやさいのあまずあえ ぶたにくとキャベツのみそしる	ぶたどん キャベツのさわやかづけ はんぺんのみそしる	ごはん ぶたにくとなすのみそいため しんたまねぎサラダ たまごとうふのみそしる	ミルクロール ひやしごもうどん とりにくのBBQソース ツナとだいこんのサラダ
材 料	こめ ぶたにく ごま もやし キャベツ トマト ちくわ きゅうり だいこん わかめ うめぼし ベーコン たまねぎ クリームコーン コーン、パセリ とうにゆう	こめ とうふ なす ぶたにく ねぎ にら にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく、しょうが ほうれんそう もやし なっとう、のり ウインナー、コーン キャベツ、にんじん	こめ しらす ごま のり さかな しょうが ひじき きゅうり はるさめ にんじん ローズハム だいこん じゃがいも にんじん とうふ しいたけ ぶたにく	パン 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 チーズ じゃがいも きゅうり にんじん こまつな とうふ もやし あぶらあげ	こめ たまねぎ なす トマト レタス ぶたにく かれーこ チーズ じゃがいも きゅうり にんじん こまつな にんじん あぶらあげ	こめ ベーコン レタス ねぎ とりにく しょうが ねぎ そうめん たまご おくら えび トマト にんじん ブルーハワイ チョコ	こめ とりにく にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム マカロニ きゅうり もやし あわゆき じゃがいも たまねぎ えのき にんじん わかめ	パン さかなのすりみ えだまめ ひじき ねぎ しょうが おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン とうがん とうふ にんじん こまつな しょうが、とりにく	こめ ひじき、うめぼし しらす、しいたけ ごま こうやとうふ とりももにく さつまあげ にんじん たまご みつば トマト、きゅうり レタス だいこん、ごぼう たまねぎ さつまいも しめじ ぶたにく	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 きゅうり にんじん キャベツ きゅうり パイナップル はんぺん ちんげんさい えのき にんじん とうふ	こめ ぶたにく たまねぎ なす ピーマン たまねぎ ほうれんそう チーズ ベーコン とりにく たまごとうふ えのき ちんげんさい にんじん	パン うどん あぶらあげ にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう とりにく たまごとうふ だいこん きゅうり シーチキン コーン	
おやつ 午 後 の	ぎゆうにゆう たこやき	ぎゆうにゆう エクレアパン	ぎゆうにゆう すいか	ぎゆうにゆう フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう カルピスゼリー せんべい	おちゃ アイスクリーム	ぎゆうにゆう オレンジムース	ぎゆうにゆう メロンパンクッキー	ぎゆうにゆう ピザトースト	ぎゆうにゆう ライスクリスピー	ぎゆうにゆう しろごまプリン	のむヨーグルト キャラメルスナック	ぎゆうにゆう レモンケーキ
エネルギー	443 kcal	511 kcal	450 kcal	511 kcal	452 kcal	746 kcal	405 kcal	490 kcal	536 kcal	419 kcal	430 kcal	438 kcal	554 kcal
たんぱく質	18.7 g	20.8 g	23.9 g	18.4 g	15.1 g	23.4 g	16.5 g	23.1 g	25.6 g	23.0 g	17.2 g	18.3 g	24.6 g
脂質	15.7 g	21 g	12.8 g	17.7 g	13.9 g	27.5 g	10.9 g	24.0 g	18.3 g	13.1 g	16.3 g	12.8 g	23.2 g
塩分	1.5 g	1.2 g	1.6 g	1.1 g	1.0 g	1.9 g	1.1 g	1.4 g	2.6 g	1.1 g	1.3 g	1.1 g	2.0 g

ようび 曜日	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	すい 水	もく 木
ひ 日	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31
ぎょうじ 行事		たんじょうかい			うみのひ					なつまつり				
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゆう キウイフルーツ	ぎゅうにゆう リッツ	ぎゅうにゆう パイナップル	ぎゅうにゆう クッキー		ぎゅうにゆう すいか	ぎゅうにゆう せんべい	ぎゅうにゆう バナナ	ぎゅうにゆう ビスコ	ぎゅうにゆう キウイフルーツ	ぎゅうにゆう せんべい	ぎゅうにゆう すいか	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
昼食 ちゆうじよく	ごはん ポークピカタ えだまめいりポテトサラダ かがきゅうりのあんかけじる	かにランチ たいずハンバーグ シェルマカロニサラダ かにたまスープ、キラキラフルーツポンチ	ごはん さかなのトマトソースがけ えいようきんぴら とうにゆうみそしる	ごはん にくどうふ もやしのすのもの だいこんのみそしる		うめとしおこんぶのたきこみごはん ポテトのチーズやき しょうゆフレンチサラダ あつあげとごぼうのみそしる	なつやさいかレー コロコロサラダ ふくしんづけ ウインナー	ごはん(てづくりふりかけ) チキンビーンズ やさいのごまマヨあえ ワントンスープ	ごはん しゃけのマヨやき ブロッコリーとひじきのソテー そうめんじる	ビビンバふう チャーハン キャベツのしらすあえ わかめスープ	ごはん ほうれんそうのキッシュ カラフルサラダ にらのみそしる	とうもろこしごはん にくじゃが はるさめサラダ とうふともずくのとりとろじる	クロワッサン ひやしちゅうか やさしいため バナナ	ごはん さかなのうめみそやき きりぼしだいこんのふくめに なすのみそしる
材料 ざいりょう	こめ ぶたにく たまご じゃがいも にんじん あかパプリカ えだまめ ロースハム きゅうり しいたけ にんじん	こめ マッシュルーム とりにく、たまねぎ にんじん ウインナー ブリッツ ぎゅうにく ぶたにく だいたい、たまねぎ ぱんこ、たまご マカロニ にんじん あわゆき とうふ、しいたけ ほうれんそう たまご、あんにん みかん、パイン	こめ さかな ホールトマト たまねぎ にんにく ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゅうにく あぶらあげ さつまいも ちんげんさい たまねぎ にんじん とうにゆう	こめ ぎゅうにく とうふ しめじ たまねぎ もやし きゅうり わかめ あわゆき ごま だいこん にんじん あぶらあげ		こめ しおこんぶ うめぼし ごま しそ じゃがいも たまねぎ ベーコン えだまめ チーズ ほうれんそう もやし あかパプリカ きパプリカ しらす あつあげ、ごぼう にんじん、ねぎ	こめ かぼちゃ にんじん たまねぎ なす ピーマン ぶたにく カレールウ にんにく しょうが	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま とりにく たまねぎ じゃがいも だいたい にんにく ロースハム キャベツ たまねぎ、ごま コーン、きゅうり ワントン ぶたにく にんじん もやし、こまつな しいたけ	こめ ぎゅうにく こまつな にんじん もやし ごま ベーコン ブロッコリー ひじき たまねぎ にんじん そうめん ねぎ なすび あぶらあげ	こめ ぎゅうにく たまご ぎゅうにゆう チーズ ほうれんそう たまねぎ じゃがいも とりにく コーン きゅうり しらす わかめ えのき とうふ コーン、ねぎ	こめ とうもろこし たまご じゃがいも にんじん たまねぎ ぎゅうにく はるさめ きゅうり にんじん とうふ もずく なめこ みつば	パン ちゅうかめん たまご きゅうり もやし ほうれんそう ロースハム ぶたにく キャベツ ピーマン たまねぎ バナナ	こめ さかな うめぼし みそ、マヨネーズ 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 ピーマン たまねぎ なす あぶらあげ たまねぎ	
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゆう とうにゆうくずもち	ぎゅうにゆう シャーベットアイス	ぎゅうにゆう カレーチーズトースト	ぎゅうにゆう りんごゼリー せんべい		のむヨーグルト こめこのパンケーキ	ぎゅうにゆう いちごフルーチェ	ぎゅうにゆう ココアプリン	ぎゅうにゆう カリカリポウ	ぎゅうにゆう オレンジゼリー せんべい	ぎゅうにゆう フルーツポンチ	ぎゅうにゆう だいたいフレーク	ぎゅうにゆう フルーツババロア	ぎゅうにゆう きなこマカロニ
エネルギー	482 kcal	690 kcal	538 kcal	487 kcal	kcal	492 kcal	574 kcal	581 kcal	520 kcal	416 kcal	492 kcal	639 kcal	670 kcal	444 kcal
たんぱく質	20.6 g	29.9 g	21.0 g	19.5 g	g	18.8 g	23.4 g	25.1 g	22.1 g	16.6 g	21.4 g	19.9 g	20.8 g	22.0 g
脂質	16.1 g	33.5 g	20.0 g	21.0 g	g	18.7 g	27.0 g	25.9 g	20.4 g	14.6 g	17.7 g	18.2 g	33.7 g	13.8 g
塩分	1.2 g	1.6 g	1.3 g	1.3 g	g	2.0 g	2.3 g	1.7 g	1.6 g	1.7 g	1.4 g	1.1 g	2.0 g	1.5 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)豆乳グラタン、8日(火)オレンジムース、18日(金)カレーチーズトースト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。