

未満児



食育目標「免疫力アップの食材を知る」

令和7年度
浜岡幼保園
担当 後藤能理子

ようび 曜日	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	げつ 月
ひ 日	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15
ぎょうじ 行事				クッキング									けいろうのひ
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
	なし	ビスコ	オレンジ	せんべい	キウイフルーツ	クラッカー	なし	ビスケット	オレンジ	せんべい	キウイフルーツ	クッキー	
昼食 ちゅうしょく	ごはん(てづくりふりかけ) かもうりのシチュー ウインナーのケチャップいため はるさめサラダ	ごはん とりにくのみそからあげ ひじきのごもくに トマトのちゅうかスープ	ごはん さかなのマリネ ヨーグルトサラダ ぶたにくとキャベツのみそしる	クロワッサン ひやしちゅうか ぎょうざ ブロッコリーのカレーマヨあえ	タコライス マカロニサラダ ちゅうかスープ パイナップル	ごはん チンジャオロース コールスローサラダ わかめスープ	にくみそごはん きんしうりのすのもの とんじる	ごはん さかなのピザやき あおなのなっとうあえ とうがんにくだんごのスープ	ごはん(てづくりふりかけ) とりあまずあん ごぼうサラダ もずくのかきたまじる	ミルクロール カレーうどん しらあえふうサラダ	ごはん れんこんのきんぴら ツナとチーズのおからサラダ ささみとだいこんのすましじる	しっとりとりそぼろどん きゃべつのさわやかずけ じゃがいものみそしる	
	こめ しらす、ごまのり とうがん にんじん たまねぎ ぶたにく しめじ シチューミックス ぎゅうにゅう ウインナー はるさめ きゅうり にんじん	こめ とりにく ヨーグルト ニンニク ひじき だいず にんじん ごぼう えんどう さつまあげ トマト パプリカ ねぎ	こめ さかな たまねぎ パプリカ りんご きゅうり バナナ レタス みかん ヨーグルト ぶたにく キャベツ えのき にんじん	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 ぎょうざ ブロッコリー かれーこ	こめ たまねぎ なす トマト レタス ぶたにく チーズ マカロニ にんじん きゅうり ロースハム ウインナー キャベツ にんじん コーン ねぎ パイナップル	こめ ぶたにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン ごま キャベツ にんじん きゅうり ロースハム わかめ えのき とうふ ねぎ	こめ とりにく ごぼう にんじん しらたき いんげん あわゆき きゅうり きんしうり わかめ ごま ぶたにく じゃがいも にんじん とうふ たまねぎ	こめ さかな にんじん ピーマン チーズ ほうれんそう もやし なっとう のり とうがん ねぎ ちんげんさい ぶたにく しょうが	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま とりにく ヤングコーン たまねぎ ピーマン ねぎ ごぼう きゅうり にんじん ごま とうふ たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー たまご	パン うどん ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ あぶらあげ ねぎ カレールウ とうふ たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー	こめ れんこん にんじん さつまあげ しらたき ごま おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン とりにく だいこん とうふ みつば	こめ とりにく しょうが いんげん キャベツ きゅうり もやし パイナップル じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ	
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゅう クラッシュゼリー	ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	ぎゅうにゅう りんごパイ	ぎゅうにゅう オレンジムース	ぎゅうにゅう しろごまプリン	ぎゅうにゅう とうふのガトーショコラ	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう ココアプリン	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう じゃこトースト	ぎゅうにゅう りんごゼリー	
エネルギー	564 kcal	448 kcal	465 kcal	672 kcal	475 kcal	433 kcal	516 kcal	411 kcal	584 kcal	588 kcal	503 kcal	401 kcal	kcal
たんぱく質	21.0 g	22.2 g	18.5 g	20.4 g	15.2 g	15.9 g	23.0 g	21.5 g	23.5 g	23.4 g	21.0 g	16.1 g	g
脂質	24.2 g	15.5 g	15.5 g	37.2 g	19.1 g	18.7 g	16.0 g	14.6 g	27.2 g	25.3 g	22.1 g	13.0 g	g
塩分	2.3 g	1.7 g	0.8 g	2.7 g	0.8 g	1.6 g	1.3 g	1.0 g	1.4 g	2.0 g	1.8 g	1.3 g	g

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	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30
ぎょうじ 行事				たんじょうかい			しゅうぶんのひ						
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	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 リッツ	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう せんべい
昼食 ちゅうしよく	ビビンバふうチャーハン ひじきサラダ なすのみそしる バナナ	ごはん チーズいりさつまあげ かぼちゃとたまねぎのサラダ けんちんじる	バターロール わふうハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ キャベツのみそしる	うさぎごはん きゃべつとちくわのごまずあえ ワンタンスープ フルーツポンチ	ごはん かぼちゃのそぼろに きゅうりとしらすのすのもの ニラのみそしる	ごはん とりにくのBBQソース ミモザサラダ とうふのみそしる		ごはん(てづくりふりかけ) しゃけのしょうがやき ほうれんそうのしらあえ ぶたにくいりはるさめスープ	ごはん とうがんのカレーグラタン だいこんサラダ かにたまスープ とりごぼうじる	ミルクロール スパゲティナポリタン ブロッコリーのおかかあえ とりごぼうじる	こまつなとじゃこのごはん やさいのあまずあえ ウインナーとやさいのカレースープ	ごはん ひじきいりあつやき たまご パスタサラダ あつあげとだいこんのみそしる	なつとくどん しょうゆフレンチサラダ シューマイ コーンスープ
材料 ざいりょう	こめ ぎゅうにく こまつな にんじん もやし ごま にんにく ひじき きゅうり にんじん なす あぶらあげ たまねぎ バナナ	こめ さかな たまねぎ ひじき とうふ たまご しょうが チーズ かぼちゃ たまねぎ ほしぶどう とりにく あぶらあげ だいこん ごぼう、しいたけ	パン ぶたにく ぎゅうにく たけのこ たまねぎ しいたけ たまご ばんこ ごま きりぼしだいこん ちくわ きゅうり にんじん キャベツ あぶらあげ 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 キャベツ ちくわ ごま ワンタン ぶたにく にんじん、もやし ちんげんさい しいたけ バナナ、もも パイナップル みかん	こめ かぼちゃ ぶたにく さやいんげん たまねぎ きゅうり わかめ しらす ニラ とうふ おつゆふ ねぎ	こめ とりにく きゅうり にんじん ブロッコリー たまご とうふ なめこ だいこん ねぎ わかめ		こめ ひじき、うめぼし しらす、しいたけ ごま さかな しょうが ほうれんそう にんじん とうふ ごま しょうが ぶたにく にんじん キャベツ、ねぎ はるさめ	こめ とうがん ブロッコリー じめじ たまねぎ とりにく ぎゅうにゅう、パセリ かれーこ、チーズ だいこん きゅうり コーン シーチキン あわゆき、たまご とうふ しいたけ ほうれんそう	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 ブロッコリー コーン にんじん とりにく ごぼう とうふ ねぎ	こめ こまつな しらす ごま キャベツ きゅうり あわゆき ごま たまねぎ にんじん じゃがいも さやいんげん ウインナー	こめ にんじん たまねぎ とりにく えび ひじき たまご スパゲティ きゅうり ロースハム あかパプリカ あつあげ だいこん にんじん ねぎ	こめ なつとう ぶたにく たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし あかパプリカ きパプリカ しらす シューマイ クリームコーン コーン、とうふ たまねぎ、パセリ たまご
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゅう クリームボックス	ぎゅうにゅう フルーツババロア	のむヨーグルト レモンケーキ	ぎゅうにゅう いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう さともおはぎ		ぎゅうにゅう カリカリぼう	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう だいずフレーク	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 カレーチーズトースト
エネルギー	537 kcal	601 kcal	532 kcal	501 kcal	395 kcal	472 kcal	kcal	461 kcal	529 kcal	594 kcal	440 kcal	504 kcal	588 kcal
たんぱく質	20.0 g	24.4 g	22.0 g	19.5 g	15.3 g	21.3 g	g	22.6 g	21.7 g	24.1 g	13.4 g	20.0 g	26.3 g
脂質	21.8 g	27.7 g	22.3 g	18.3 g	10.4 g	15.0 g	g	14.7 g	26.4 g	22.1 g	15.6 g	20.0 g	21.1 g
塩分	1.5 g	1.5 g	1.3 g	1.2 g	1.4 g	1.5 g	g	2.4 g	1.6 g	1.9 g	1.9 g	1.2 g	2.2 g

※2日(火)コーンフレーククッキー、8日(月)肉みそご飯、30日(火)なつとく井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。

|

|