

未満児

10がつのこんだてひょう

令和7年度
浜岡幼保園
担当 浅山 仁志

食育目標「三角食べをしてバランス良くたべよう」

	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
ひ 日	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15
ぎょうじ 行事				うどんかい			えいごきょうしつ			のとヨサコイ	スポーツのひ		
おやつ 午前の	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 パイナップル	ぎゅうにゅう ぱりんこ	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 バナナ	ぎゅうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう なし	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 ほしたべよ
屋食 ちゅうしょく	バターロール コーンいりごもく ラーメン はるまき バナナ	ごはん とうふのまさごあげ きりぼしだいこん のサラダ こまつなのみそし る	ごはん(てづくりふ りかけ) にざかな にくやさしいため に じゃがいものみそ しる	きのこカレー ドレッシングサラ ダ ふくしんづけ ウインナー	ごはん すきやきふうに イカときゅうりのす のもの キャベツのみそし る	ごはん とりにくのてりやき ひじきサラダ ミネストローネ	ごはん あげざかなのごま がらめ さつまいもサラダ ほうれんそうのす ましじる	クロワッサン きのこスパゲッ ティ わかめとコーンの サラダ かぼちゃのポター ジュ	ごはん とうふとツナのオ ムレツ だいこんサラダ はんぺんのすまし じる	さけのませごはん ブロッコリーサラ ダ ニラのみそしる フルーツポンチ		いろどりチーズピ ラフ シーザーサラダ やさいコンソメ スープ	ごはん ひじきいりとうふ ハンバーグ やさいのさんしょく あえ かにたまスープ
材料 ざいりょう	パン ちゅうかめん かまぼこ キャベツ にんじん もやし たけのこみずに コーン はるまき バナナ	こめ もめんどうふ エビ しらす たまご きりぼしだいこん ちくわ きゅうり にんじん こまつな あぶらあげ しめじ	こめ しらす、かつおぶし しおこんぶ さかな しょうが ぶたにく キャベツ、にんじん たまねぎ ピーマン じゃがいも たまねぎ、わかめ あぶらあげ	こめ しめじ エリンギ じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにく キャベツ にんじん きゅうり コーン、ハム ふくしんづけ ウインナー	こめ ぎゅうにく しらたき やきどうふ ごぼう、やきふ たまねぎ、にんじん イカ きゅうり もやし しょうが キャベツ、にんじん あぶらあげ	こめ とりにく しょうが ひじき にんじん きゅうり ハム だいずみずに ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも	こめ さかな いりごま さつまいも りんご レーズン ヨーグルト かまぼこ ほうれんそう にんじん もめんどうふ	パン スパゲッティ ベーコン たまねぎ にんじん、えのき しいたけ、しめじ ほうれんそう わかめ、コーン キャベツ かぼちゃ たまねぎ パセリ	こめ きぬどうふ シーチキン たまご、バター ながねぎ だいこん きゅうり キャベツ ハム はんぺん もめんどうふ たけのこみずに さやえんどう	こめ さけ ほうれんそう たくあん いりごま ブロッコリー コーン ながねぎ ニラ もめんどうふ みかん、バナナ パイナップル		こめ にんじん ピーマン たまねぎ コーン、チーズ とりにく だいこん キャベツ にんじん ベーコン もやし、しめじ たまねぎ にんじん	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん ごぼう、ひじき もめんどうふ たまご もやし、にんじん きゅうり しめじ カニカマ、たまご こねぎ
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	ぎゅうにゅう プリンアラモード	ぎゅうにゅう ココアパン	ぎゅうにゅう りんごゼリー どうぶつビスケッ ト	ぎゅうにゅう おつきみだんご	ぎゅうにゅう やきうどん	ぎゅうにゅう みかんババロア	ぎゅうにゅう だいずフレーク	りんごジュース パンかりんとう	ぎゅうにゅう たこやき		ぎゅうにゅう ぎょうざのかわカ リカリスナック	ぎゅうにゅう フルーツポンチ
エネルギー	499 kcal	571 kcal	507 kcal	555 kcal	501 kcal	527 kcal	581 kcal	619 kcal	489 kcal	439 kcal	kcal	452 kcal	505 kcal
たんぱく質	16.2 g	22.9 g	23.1 g	16.9 g	22 g	15.5 g	19.9 g	18.8 g	18.2 g	16.7 g	g	18 g	22.7 g
脂質	17.5 g	24.1 g	16.1 g	23 g	15.8 g	23.3 g	25.6 g	26.1 g	17.8 g	16.7 g	g	21.4 g	17.2 g
塩分	1.6 g	1.9 g	2.2 g	2.2 g	2 g	1.3 g	1.5 g	2.3 g	2.6 g	1.2 g	g	1.9 g	1.3 g

	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金
日	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31
行事								たんじょうかい			クッキング			
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう パイナップル	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 しおせんべい	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう クッキー	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 パイナップル	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 ほしたべよ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう やさいポッキー
	ごはん	ごはん(てづくりふりかけ)	チキンライス	くりごはん	ごはん	レーズンパン	ごはん	パンプキンライス	しっとりとりそばろどん	ごはん	オニオンチャーハン	ジャムパン	ごはん	ごはん
	さかなのたつたあげ	ちやわんむし	キャベツサラダ	だいずサラダ	さかなのかわりさいきょうやき	とんじるうどん	チキンカツ	パリパリサラダ	ちんげんさいとハムのちゅうかあえ	じぶに	ぶたにくとしめじのしょうがいため	かぼちゃグラタン	さかなのフライ	とりにくのBBQソース
	マカロニサラダ	ほうれんそうのしらあえ	わかめとコーンのスープ	けんちんじる	ベーコンとほうれんそうのソテー	むしシューマイ	ごぼうサラダ	マカロニスープ	だいこんとあぶらあげのみそしる	コーンスパゲッティサラダ	キャロットスープ	はるさめサラダ	ヨーグルトサラダ	ミモザサラダ
昼食	ワンタンスープ	なめことうふのみそしる	なし	りんご	とりごぼうとうにゅうスープ	キウイフルーツ	もずくスープ	りんごヨーグルト	バナナ	だいこんとわかめのみそしる	オレンジ	ニラたまスープ	こまつなのみそしる	ごぼうとうふのみそしる
	こめ	こめ	マッシュルーム	こめ	こめ	パン	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	パン	こめ	こめ
	さかな、しょうが	しらす、いりごま	こめ	くり	さかな	うどん	とりにく	にんじん	とりにく	とりにく	にんじん	ストロベリージャム	さかな	とりにく
	ながねぎ	やききざみのり	とりにく	たまねぎ	たまねぎ	ぶたにく	パンこ、たまご	あいびきにく	さやいんげん	とりにく	とりにく	かぼちゃ	さかな	とりにく
材料	マカロニ	かまぼこ	にんじん	きゅうり	ベーコン	だいこん	ごぼう	さやいんげん	ちんげんさい	たけのこみずに	たまねぎ	たまねぎ	りんご	じゃがいも
	にんじん	はくさい	グリーンピース	にんじん	ほうれんそう	にんじん	ごぼう	コーン	ハム	しいたけ	たまねぎ	パルメザンチーズ	きゅうり	にんじん
	きゅうり	とりにく	キャベツ	コーン、チーズ	コーン	さといも	きゅうり	にんじん	にんじん	くるまふ	ぶたにく	はるさめ	バナナ	たまご
	ハム	たまご、エビ	もやし	とりにく	ごぼう	ほししいたけ	ハム	あかパプリカ	いりごま	スパゲッティ	しめじ	にんじん	レタス	きゅうり
	ワンタン	ほうれんそう	きゅうり	あぶらあげ	はくさい	ほうれんそう	もずく	はるまきのかわ	だいこん	きゅうり、コーン	しょうが	もやし	みかん	シーチキン
	にんじん	にんじん	にんじん	だいこん	とりにく	シューマイ	コーン	やきのり	にんじん	ハム	ながねぎ	きゅうり	ごぼう	ごぼう
	キャベツ	もめんどうふ	ハム	ごぼう	にんじん	キウイフルーツ	えのき	マカロニ	あぶらあげ	だいこん	にんじん	ハム	こまつな	さつまいも
	もやし	いりごま	わかめ	りんご	とうにゅう		たまねぎ	にんじん	たまねぎ	わかめ	たまねぎ	たまねぎ	あぶらあげ	にんじん
	しいたけ	しょうが	たまねぎ				たまねぎ	パセリ	バナナ	あぶらあげ	キャベツ	にんじん		こねぎ
	ぶたにく	なめこ、ながねぎ	コーン							こねぎ	ベーコン	ニラ、きぬどうふ		
		もめんどうふ	なし						りんご、ヨーグルト		オレンジ	たまご		
	おやつ 午後の	ぎゅうにゅう	のむヨーグルト	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
とうにゅうくずもち		パルメザントースト	カルピスゼリー	キャラメルスナック	フライドさつまいも	リンゴマフィン	クリームボックス	いちごフルーチェ	しろごまプリン	とうふのガトーショコラ	てづくりやさいクッキー	オレンジムース	だいがくいも	ハロウィンケーキ
エネルギー	484	609	451	413	489	551	534	475	452	649	572	492	537	563
たんぱく質	19.9	30.7	14.6	19.2	21.9	20.9	22.4	18.6	18.6	28.1	18.5	19.4	20.6	25.9
脂質	18.5	21.1	14.2	14	18.1	17.2	20.2	16.2	17.7	23	25.9	22.6	19.6	18.6
塩分	0.8	3	1.4	1.8	2	1.8	1	1.7	1.1	1.8	1.2	2	1.4	2.3

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

10日(金)豆腐とツナのオムレツ、17日(金)パルメザントースト、21日(火)フライドさつま芋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。