



食育目標「秋の旬の食べ物を知ろう」「郷土食を知ろう」

ようび 曜日	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	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
ぎょうじ 行事		ぶんかのひ		クッキング					かまどごはん		ひなんくんれん		
おやつの 午前の	ぎゅうにゅう りんご		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 ビスケット	ぎゅうにゅう バナナ	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 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 りんご	ぎゅうにゅう ビスケット
昼食 ちゅうしょく	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		チキンカレー グリーンサラダ ふくしんづけ ウインナーのケチャップいため	バターロール さんらーたーめん ぎょうざ だいずサラダ	あきしゃけとほうれん そうのまぜごはん はくさいとちくわの サラダ とうふともずくの とろろじる パイナップル	ごはん しろみざかなのピ ザやき スパゲティサラダ けんちんじる	マーボーどん もやしのすのもの こまつなとにんじん のみそする みかん	ごはん(てづくりふ りかけ) ちぐさやき ブロッコリーのカ レーマヨあえ わかめとビーフン のスープ	ごはん おでんふうに きゅうりとわかめの すのもの ぶたにくとキャベツ のみそする	ごはん とりにくのかからあげ だいこんとかきのあ ますあえ こめこのホワイトシ チュー	レーズンパン ひじきハンバーグ しょうゆフレンチサ ラダ コンソメスープ	ごはん しゃけのみそあん かけ かぼちゃサラダ よしのじる	しっとりとりそぼろ どん きゃべつのさわや かづけ じゃがいものみそし る バナナ
材料 ざいりょう	こめ ぶたにく しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン ロースハム わかめ えのき とうふ ねぎ		こめ とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース バター にんにく しょうが カレールウ りんご キャベツ ハム きゅうり ブロッコリー にんじん ふくしんづけ ウインナー	パン ちゅうかめん とりにく はくさい しいたけ にんじん にんにく たまご かろうざ だいず きゅうり にんじん コーン チーズ	こめ ほうれんそう しゃけ たまご あぶらあげ はくさい ちくわ ごま とうふ もずく なめこ みつば パイナップル	こめ さかな たまねぎ にんじん ピーマン チーズ スパゲティ きゅうり にんじん ロースハム だいこん さつまいも しめじ とうふ ぶたにく	こめ とうふ ぎゅうにく ぶたにく にら ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり わかめ カニカマ ごま こまつな にんじん えのき みかん	こめ しらす、ごま のり たまご とりにく にんじん ほうれんそう ブロッコリー かれーこ わかめ たまねぎ コーン にんじん ビーフン	こめ じゃがいも にんじん こんにゃく だいこん がんと ちくわ もやし きゅうり わかめ ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ コーン とうにゅう にんじん	こめ とりにく しょうが だいこん かき きゅうり ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ キャベツ たまねぎ にんじん とりにく	パン ぎゅうにく ぶたにく とうふ ひじき たまねぎ たまご ほうれんそう もやし あかパプリカ きパプリカ しらす キャベツ たまねぎ にんじん とりにく	こめ しゃけ キャベツ にんじん たけのこ グリーンピース かぼちゃ シーチキン たまねぎ ほうれんそう しめじ えのき だいこん とりにく	こめ とりにく しょうが いんげん きゃべつ きゅうり パイナップル じゃがいも たまねぎ えのき にんじん わかめ バナナ
おやつの 午後の	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ		ぎゅうにゅう コーンフレーククッ キー	ぎゅうにゅう パプキンボール	りんごジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ココアトースト	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	ぎゅうにゅう さつまいもスティッ ク	ぎゅうにゅう りんごケーキ	ぎゅうにゅう カレーチーズトース ト	のむヨーグルト だいずフレーク	ぎゅうにゅう しちごさんむしパン	ぎゅうにゅう オレンジババロア
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	443 kcal 17.2 g 17.7 g 2.2 g	kcal g g g	526 kcal 17.0 g 24.7 g 2.2 g	522 kcal 24.3 g 19.5 g 1.7 g	450 kcal 18.1 g 12.7 g 1.6 g	552 kcal 24.1 g 21.6 g 1.3 g	478 kcal 19.2 g 14.3 g 1.9 g	482 kcal 18.5 g 16.0 g 1.3 g	502 kcal 20.3 g 12.9 g 1.8 g	521 kcal 25.5 g 16.1 g 1.0 g	510 kcal 23.6 g 21.7 g 1.9 g	539 kcal 23.7 g 16.3 g 1.5 g	490 kcal 15.1 g 19.2 g 1.6 g

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
ひ 日	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29
ぎょうじ 行事					たんじょうかい		ふりかえきゅうじつ					
おやつ 午 前 の	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 バナナ	ぎゅうにゅう クラッカー	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 ビスコ	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう キウイフルーツ
昼 食 ちゅうしょく	ごはん(てづくりふりかけ) とりにくとさつまいものうまに しらあえふうサラダ だいこんのみそしる	ごはん ラザニア キャベツとかにかまのサラダ やさいスープ	クロワッサン きのこスパゲティ ブロッコリーのおかかあえ ちんげんさいのスープ	ごはん チーズいりさつまあげ れんこんサラダ なめこのみそしる	あきのごはん きのこのサラダ このきなんのき とんじる、りんごゼリー	ごはん にくどうふ はくさいのごまずあえ かぼちゃのみそしる		ごはん(てづくりふりかけ) とんかつ だいこんとツナのこ んぶあえ ワントンスープ	ごぼうとさといもの たきこみごはん とりにくのてりやき ほうれんそうのしらあえ はんぺんのみそしる	ごはん しろみざかなのも みじあげ キャベツサラダ はるさめスープ	バターロール みそちゃんこうどん ツナとチーズのお からサラダ シューマイ	にくみそごはん もやしのちゅうかふうすのもの あつあげとだいこんのみそしる オレンジ
材料 ざいりょう	こめ うめ、ひじき、ごま しらす、しいたけ とりにく さつまいも にんじん しめじ いんげん とうふ たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー だいこん にんじん あぶらあげ	こめ たまねぎ にんじん マカロニ ぶたにく ホールトマト にんにく なまクリーム チーズ、パセリ きゃべつ たまねぎ きゅうり カニカマ もやし、たまねぎ コーン、しめじ とうふ	パン スパゲティ えりんぎ しめじ えのき にんじん たまねぎ ベーコン ブロッコリー コーン にんじん かつおぶし ちんげんさい しいたけ とうふ もやし	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 れんこん きゅうり にんじん なめこ とうふ ねぎ	こめ ぶたにく、ぎゅうにく たまねぎ、かれーこ マッシュルーム グリーンピース ニンニク、チーズ さつまいも にんじん きゅうり ウインナー ブロッコリー ぶたにく にんじん、ごぼう まいたけ、とうふ あぶらあげ、ねぎ ちんげんさい	こめ ぎゅうにく とうふ しめじ たまねぎ はくさい にんじん ごま かぼちゃ たまねぎ とうにゅう ほうれんそう		こめ しらす、かつおぶし しおこんぶ、ごま ぶたにく たまご ぱんこ だいこん にんじん シーチキン しおこんぶ 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 にんじん ごぼう さといも あぶらあげ とりにく ほうれんそう にんじん とうふ ごま しょうが はんぺん ちんげんさい えのき にんじん わかめ	こめ さかな にんじん たまご キャベツ ロースハム きゅうり にんじん はるさめ しいたけ たまねぎ ベーコン こまつな	パン うどん ぶたにく はくさい にんじん ねぎ あぶらあげ しいたけ しめじ おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン シューマイ	こめ とりにく ごぼう にんじん しらたき いんげん きゅうり もやし ロースハム ごま あつあげ だいこん にんじん ねぎ オレンジ
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう とうふのガトーショ コラ	ぎゅうにゅう ぎょうざのかわの力 リカリスナック	ぎゅうにゅう しろごまプリン	ぎゅうにゅう いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう きなこマカロニ		ぎゅうにゅう ライスクリスピー	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう たこやき
エネルギー	521 kcal	497 kcal	536 kcal	474 kcal	535 kcal	492 kcal	kcal	482 kcal	462 kcal	438 kcal	569 kcal	443 kcal
たんぱく質	23.6 g	17.6 g	19.4 g	19.6 g	20.8 g	20.6 g	g	24.1 g	23.4 g	17.6 g	22.2 g	18.3 g
脂質	17.0 g	14.9 g	26.5 g	19.8 g	22.8 g	19.2 g	g	16.5 g	15.6 g	15.3 g	25.8 g	16.2 g
塩分	2.4 g	1.7 g	1.8 g	1.3 g	1.9 g	1.6 g	g	1.5 g	1.4 g	1.2 g	2.1 g	1.6 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

5日(水)酸辣湯麺、7日(金)ココアトースト、26日(水)ごぼうと里芋の炊き込みご飯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。

