

未満児



令和7年度
浜岡幼保園
担当 後藤能理子

食育目標「秋の旬の食べ物を知ろう」「郷土食を知ろう」

0.1	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土
日	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
ぎ よう じ 行 事		ぶんかのひ		クッキング		ひなんくんれん			かまどごはん				
お や つ	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	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 のスープ	ごはん おでんふうに きゅうりとわかめ 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	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 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 きゅうり ぎょうざ 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 あわゆき 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 しめじ コーン えのき 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 コーン とうにゅう	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	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 しちごさんむしぱん	ぎゅうにゅう オレンジババロア
エネルギー	443 kcal	kcal	526 kcal	522 kcal	450 kcal	552 kcal	478 kcal	482 kcal	502 kcal	521 kcal	510 kcal	539 kcal	490 kcal
たんぱく質	17.2 g	g	17.0 g	24.3 g	18.1 g	24.1 g	19.2 g	18.5 g	20.3 g	25.5 g	23.6 g	23.7 g	15.1 g
脂質	17.7 g	g	24.7 g	19.5 g	12.7 g	21.6 g	14.3 g	16.0 g	12.9 g	16.1 g	21.7 g	16.3 g	19.2 g
塩分	2.2 g	g	2.2 g	1.7 g	1.6 g	1.3 g	1.9 g	1.3 g	1.8 g	1.0 g	1.9 g	1.5 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					
おやつの 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	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 ワンタンスープ	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 しろみざかなのみみじあげ キャベツサラダ はるさめスープ	ミルクロール 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	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	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 あわゆき 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 ワンタン 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 ねぎ 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 ぎょうざのかわのかりカリスナック	ぎゅうにゅう 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。

