

未 満 児

2がつのこんだてひょう

食育目標「郷土食を知ろう」

	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	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
きょうじ 行事		せつぶんのつどい	ぎゅうしょくじゆんかい						けんこくきねんのひ				
おやつの 午 前 の	ぎゅうにゆう バナナ	ぎゅうにゆう ビスコ	ぎゅうにゆう みかん	ぎゅうにゆう やさいスティック	ぎゅうにゆう キウイフルーツ	ぎゅうにゆう やさいポッキー	ぎゅうにゆう パイナップル	ぎゅうにゆう どうぶつビスケット		ぎゅうにゆう りんご	ぎゅうにゆう ウエハース	ぎゅうにゆう バナナ	ぎゅうにゆう ビスコ
屋 食 とく	ごはん チキンカツ カラフルサラダ ふゆやさいのミネ ストローネ	えほうまき おにバーグ みかん いわしのつみれじ る	ごはん ひきにくいりあつや きたまご えびとブロッコリー のオーロラソース めったじる	ごはん しろみさかなのマヨ チーやき フルーツフレンチサ ラダ ふとキャベツのみ そしる	ミルクロール チキンナゲット クリームシチュー ラダ ほうれんそうのご まあえ	ごはん こうやどうふのふ わふわに だいこんサラダ だいこんのナムル はくさいのみそしる	ごはん すぶた だいこんのナムル はくさいのみそしる	クロワッサン とりにくのてりやき さいかサラダ スープパゲッティ		ごはん さかなのたつたあ げ ポテトサラダ はんべんとあおな のみそしる	ごはん ミートグラタン ひじきサラダ ねぎとじゃがいも のミルクスープ	ポークカレー ミモザサラダ ふくしんづけ ウインナー	あさりとアスパラの まぜごはん わかめときゅうりの すのもの とんじる りんご
材 料 う	こめ とりにく シーチキン マカロニ コーン、きゅうり あかパプリカ たまねぎ にんじん れんこん ホールトマト ブロッコリー ペーコン	こめ きゅうり、たまご かんぴょう カニカマ、のり あいびきにく たまねぎ、にんじん ちゅうかめん たまねぎ、もやし とんがりコーン ながねぎ さかなすりみ だいこん ごぼう、にんじん	こめ たまご たまねぎ にんじん とりにく えび ブロッコリー ぶたにく ごぼう さつまいも にんじん えのき あぶらあげ しらたき	こめ さかな チーズ はくさい きゅうり みかん、パイ おつゆふ キャベツ にんじん えのき ほうれんそう にんじん ちくわ、いりごま	パン とりにく たまねぎ にんにく、しょうが ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん もめんどうふ さつまいも、こねぎ	こめ ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも、しいたけ ピーマン パイナップル だいこん きゅうり きゅうり、にんじん はくさい にんじん あぶらあげ えのき	パン とりにく しょうが はくさい きゅうり みかん、パイ レーズン スパゲッティ たまねぎ ピーマン エビ、ペーコン コーン、しめじ		こめ さかな ながねぎ しょうが じゃがいも にんじん ハム、きゅうり レーズン はんべん にんじん こまつな さつまいも	こめ もめんどうふ にんじん、たまねぎ ほうれんそう ぶたにく たまご ひじき、きゅうり にんじん ながねぎ じゃがいも ぎゅうにゆう	こめ ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん、だいこん たまご キャベツ ブロッコリー トマト きゅうり シーチキン ウインナー	こめ アスパラ あさり きゅうり カニカマ わかめ ぶたにく たまねぎ はくさい しいたけ しらたき りんご	
おやつの 午 後 の	ぎゅうにゆう きなこマカロニ	ぎゅうにゆう いちごフルーチェ	ぎゅうにゆう しろごまプリン	ぎゅうにゆう キャラメルスナック	ぎゅうにゆう カレーチーズトース ト	ぎゅうにゆう フルーツポンチ	ぎゅうにゆう みるくむしパン	りんごジュース とうにゆうくずもち		ぎゅうにゆう だいずフレーク	のむヨーグルト クリームボックス	ぎゅうにゆう アメリカンドッグ	ぎゅうにゆう オレンジケーキ
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	545 kcal 23.2 g 19.6 g 1.1 g	657 kcal 27.5 g 24.9 g 3.2 g	525 kcal 24.9 g 24.8 g 2.1 g	423 kcal 17.9 g 13.3 g 2.3 g	668 kcal 30.5 g 31.7 g 3.8 g	488 kcal 22.1 g 15.9 g 2.1 g	521 kcal 18.8 g 16.9 g 1.8 g	622 kcal 24 g 23 g 2.6 g	kcal g g g	495 kcal 18.3 g 15.8 g 1.3 g	567 kcal 19.9 g 20.3 g 1.5 g	535 kcal 19.8 g 21.5 g 2.5 g	466 kcal 19.7 g 14.4 g 2.4 g

	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	
日	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	
ぎょうじ 行事				たんじょうかい		てんのうたんじょう び						
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	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 どうぶつビスケット	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう ぱりんこ	
昼 食	バターロール ほかほかみそにこ みうどん はるまき はくさいのごますあ え	ちゅうかどん さんしょくナムル デコポン ニラたまスープ	ごはん(てづくりふ りかけ) はくさいのどろどろ に きりほしだいこんの ちゅうかサラダ ほうれんそうとなめ このみそしる	ハートのハヤシラ イス かぼちゃサラダ ミニパスタ ココアプリン	エビピラフ キャベツナサラダ ふゆやさいのごま みそしる バナナ		ごはん(てづくりふ りかけ) あつあげのちゅう かふうに はるさめサラダ かきたまじる	レーズンパン やさいあんかけ ラーメン シューマイ ブロッコリーのごま しょうゆ	ごはん さかなのぎゅうにゅう ころもあげ きりほしだいこんの ふくめに わかめとビーフン のスープ	ごはん わかどりのからあ げ マカロニサラダ キャロットスープ	とりごぼうのまぜご はん きゃべつゆかり あえ のっぺいじる パイナップル	
材 料	パン ぶたにく にんじん だいこん あぶらあげ こねぎ うどん はるまき はくさい にんじん いりごま	こめ ぶたにく たけのこみずに しいたけ もやし イカ さやえんどう はくさい にんじん なると もやし にんじん きゅうり デコポン ニラ、にんじん たまご	こめ しらす いりごま やきぎざみのり はくさい ぶたにく はるさめ ながねぎ ちくわ きりほしだいこん にんじん ほうれんそう なめこ きぬどうふ	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ハム きゅうり レーズン スパゲッティ ピーマン ベーコン たまねぎ にんじん なまクリーム	こめ エビ ベーコン たまねぎ にんじん ピーマン シーチキン にんじん たまねぎ キャベツ しめじ しいたけ ながねぎ もめんどうふ ごぼう		こめ しらす しおこんぶ ぶたにく あつあげ にんじん たまねぎ たけのこみずに はるさめ きゅうり にんじん たまご たまねぎ、ニラ きぬどうふ	パン ちゅうかめん にんじん キャベツ もやし たけのこみずに コーン なると シューマイ ブロッコリー いりごま	こめ さかな ぎゅうにゅう きりほしだいこん ぶたにく にんじん ほししいたけ ちくわ さつまあげ グリーンピース わかめ たまねぎ ビーフン コーン、にんじん	こめ とりにく にんにく しょうが マカロニ キャベツ にんじん ハム コーン にんじん たまねぎ ベーコン パセリ	こめ とりにく ごぼう にんじん あぶらあげ ほししいたけ きゃべつ きゅうり ゆかりふりかけ さといも だいこん にんじん しいたけ こんにやく ながねぎ	
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゅう きなこバナナ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	ぎゅうにゅう ハートクッキー	ぎゅうにゅう たこやき		ぎゅうにゅう おからドーナツ	ぎゅうにゅう みかんババロア	ぎゅうにゅう ココアパン	ぎゅうにゅう うすやきなっとう	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	
エネルギー	519 kcal	500 kcal	476 kcal	747 kcal	463 kcal		kcal	554 kcal	567 kcal	520 kcal	560 kcal	476 kcal
たんぱく質	20.3 g	20 g	17.7 g	17 g	16 g		g	23.9 g	22.6 g	20.7 g	21.6 g	15.6 g
脂質	22.1 g	14.9 g	16.1 g	39.1 g	17 g		g	19.6 g	22.9 g	16 g	21.4 g	17.4 g
塩分	2.2 g	1.3 g	2 g	1.9 g	1.1 g		g	2.2 g	2.2 g	1.7 g	1.7 g	1.4 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

5日(木)白身魚のマヨチー焼き、9日(月)ミルク蒸しパン、19日(木)白菜のどろどろ煮のレシピを玄関に用意致します。

4日(水)のめった汁が郷土食になります。お家でのメニューの参考になると幸いです。