



3がつのこんだてひょう



食育目標「三大栄養素について確認しよう」

| 曜日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 16 |
|-------|---|---|--|---|---|--|--|---|--|---|---|--|--|
| 行事 | | ひなまつりたんじょうかい | おわかれかい | おわかれえんそく | きゅうしよくじゆんかい | | | | クッキング | | | | おやつバイキング |
| おやつ | ぎゆうにゆう キウイフルーツ | ぎゆうにゆう やさいポッキー | ぎゆうにゆう パイナップル | ぎゆうにゆう ビスケット | ぎゆうにゆう バナナ | ぎゆうにゆう せんべい | ぎゆうにゆう やさいスティック | ぎゆうにゆう クッキー | ぎゆうにゆう デコボン | ぎゆうにゆう せんべい | ぎゆうにゆう キウイフルーツ | ぎゆうにゆう ビスコ | ぎゆうにゆう パイナップル |
| 昼食 | ごはん(てづくりふりかけ) しゃけのピカタ きりぼしだいこんのもの こんさいたつぷりみそしる | ひなちらし さつまいもとさくらえびのかきあげ なのはなとツナのマヨあえ すましじる | ★チキンライス ★ポテトサラダ ★かにたまスープ フルーツヨーグルト | ごはん(おにぎり) ★からあげ ブロッコリーのカレーマヨあえ フライドポテト、やさいスープ | クロワッサン ★タンメン ぎょうざ ちくわときゅうりのうめあえ | ちゅうかどん さんしよくナムル とうふとわかめのみそしる オレンジ | オニオンチャーハン あつやきたまご シーザーサラダ はんぺんのみそしる | ごはん すりみとこうやどうふのハンバーグ シーザーサラダ はんぺんのみそしる | ごはん さかなのうめみそやき ひじきいりパスタサラダ ★ワントンスープ | ごはん じゃこサラダ ふくしんづけ フルーツポンチ | ★キーマカレー マーボーどうふ ちくわとやさいのマヨおかかあえ ぶたにくとキャベツのみそしる | ごはん しっとりとりそぼろどん きりぼしだいこんサラダ ちゅうかスープ バナナ | いろいろチーズピラフ ウインナーのケチャップいため やさいのレモンあえ だいこんのみそしる |
| 材料 | こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま さかな たまご きりぼしだいこん ぶたにく にんじん ちくわ さつまいも グリーンピース とりにく さつまいも にんじん だいこん たまねぎ | にんじん れんこん しいたけ かんぴょう さやえんどう たまご でんぷ さつまいも エビ にんじん なのはな きゃべつ コーン シーチキン てまりふ みつば にんじん、えのき | マッシュルーム とりにく、こめ たまねぎ にんじん グリーンピース じゃがいも きゅうり にんじん ロースハム あわゆき とうふ たまご しいたけ ほうれんそう パイナップル みかん、バナナ もも、ヨーグルト | こめ しゃけ、わかめ とりにく しょうが にんにく しいたけ はくさい ブロッコリー じゃがいも とうふ たまねぎ にんじん はくさい ベーコン | ぱん ちゅうかめん にんじん ぶたにく しいたけ はくさい もやし にら ねぎ ぎょうざ ちくわ きゅうり だいこん わかめ うめぼし | こめ ぶたにく たけのこ しいたけ もやし さやえんどう はくさい にんじん なると しょうが ほうれんそう にんじん とうふ わかめ ねぎ オレンジ | こめ にんじん とりにく ピーマン たまご ベーコン キャベツ きゅうり にんじん にんにく チーズ はんぺん ちんげんさい えのき にんじん とうふ | こめ さかな こうやとうふ たまねぎ たまご れんこん ブロッコリー コーン にんにく じゃがいも たまねぎ えのき にんじん わかめ とうふ | こめ さかな うめぼし たまねぎ ひじき ロースハム スパゲティ きゅうり にんじん たまねぎ ふくしんづけ ワンタン ぶたにく にんじん もやし、しいたけ こまつな | こめ もちむぎ ぎゅうにく たまねぎ バナナ カレーウ しらす きゅうり きゃべつ にんじん ふくしんづけ バナナ もも パイナップル みかん | こめ とうふ にんじん ねぎ ぎゅうにく ぶたにく グリーンピース しいたけ しょうが たけのこ ちくわ きゅうり もやし にんじん ぶたにく、えのき キャベツ | こめ とりにく しょうが いんげん ねぎ きりぼしだいこん ちくわ きゅうり にんじん ごま たけのこ とうふ ぶたにく もやし にんじん しいたけ バナナ | こめ にんじん ピーマン たまねぎ コーン とりにく チーズ ウインナー きゃべつ きゅうり にんじん レモン あぶらあげ わかめ ねぎ |
| おやつ | ぎゆうにゆう とうふのガトーショコラ | グレープジュース いちごフルーチェ | ぎゆうにゆう ライスクリスピー | ぎゆうにゆう かりかりぼう | ぎゆうにゆう にらチーズチヂミ | ぎゆうにゆう カルピスゼリー | ぎゆうにゆう キャラメルスナック | ぎゆうにゆう ★あべかわパン | のむヨーグルト ツイストパイ | ぎゆうにゆう バナナのババロア | ぎゆうにゆう ★カレーチーズトースト | ぎゆうにゆう ★たこやき | ぎゆうにゆう クラッシュゼリー マシュマロベイヤックス、おたのしみケーキ |
| エネルギー | 605 kcal | 457 kcal | 539 kcal | 508 kcal | 538 kcal | 428 kcal | 469 kcal | 488 kcal | 477 kcal | 683 kcal | 461 kcal | 462 kcal | 616 kcal |
| たんぱく質 | 32.9 g | 13.9 g | 19.4 g | 21.3 g | 21.6 g | 16.0 g | 26.9 g | 20.2 g | 21.1 g | 21.6 g | 21.9 g | 20.3 g | 20.6 g |
| 脂質 | 16.3 g | 11.9 g | 21.1 g | 20.6 g | 18.9 g | 12.5 g | 16.8 g | 16.9 g | 17.1 g | 29.5 g | 15.4 g | 16.3 g | 26.6 g |
| 塩分 | 1.9 g | 1.4 g | 1.8 g | 1.8 g | 2.4 g | 1.3 g | 1.7 g | 1.7 g | 1.7 g | 3.1 g | 1.4 g | 1.4 g | 2.6 g |

| 曜日 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 |
|-------|---|--|--|---------|---|---|--|---|---|---|---|---|--|
| 日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 30 | 31 |
| 行事 | | | | しゅんぶんのひ | そつえんしき | | | | | | | | |
| おやつ | 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 ふかしいも | ぎゅうにゅう リッツ | ぎゅうにゅう デコボン | ぎゅうにゅう やさいポッキー | 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 パイナップル | ぎゅうにゅう せんべい | ぎゅうにゅう バナナ |
| 昼食 | ごはん(てづくりふりかけ) ★チキンカツ かにかまともやしのサラダ はるさめスープ | ごはん しゃけのマヨやき ひじきのごもくに よしのじる | レーズンパン ★スパゲティナポリタン だいこんサラダ コンソメスープ | | えびチャーハン ツナとチーズのおからサラダ ほうれんそうのみそしる パイナップル | ごはん とりにくのトマトに こまつなのあえもの とんじる | ごはん チーズいりさつまあげ かみかみサラダ なめこのみそしる | いろいろやさいのビビンバ かぼちゃサラダ もずくスープ デコボン | バターロール ★カレーうどん とりにくのさっぱりに しらあえふうサラダ | ごはん さかなのいそべあげ ひじきサラダ とりごぼうしる | ぶたどん きゃべつのみそしる にらのみそしる キウイフルーツ | ごはん(てづくりふりかけ) ★マカロニグラタン りんごドレッシングサラダ はくさいのみそしる | ごはん こめこのホワイトシチュー ★きりぼしナポリタン ドレッシングサラダ |
| 材料 | こめ しらす、ごま、のり とりにく たまご ぱんこ あわゆき もやし にんじん コーン きゅうり はるさめ しいたけ ベーコン こまつな | こめ さかな バター ひじき だいず にんじん さつまあげ いんげん とりにく だいこん ほうれんそう にんじん あぶらあげ ねぎ | ぱん 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 バター チーズ だいこん きゅうり コーン シーチキン ちんげんさい ベーコン、えのき にんじん | | こめ えび たまねぎ にんじん グリーンピース バター、マーガリン おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン ほうれんそう たまねぎ あぶらあげ なめこ パイナップル | こめ とりにく たまねぎ だいこん ブロッコリー ホールトマト こまつな にんじん さつまあげ ぶたにく じゃがいも にんじん とうふ しらたき たまねぎ | 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 きゅうり ごぼう にんじん もやし コーン なめこ とうふ ほうれんそう ねぎ | こめ にんじん ほうれんそう もやし ぶたにく ごま かぼちゃ シーチキン たまねぎ もずく コーン とりにく にんじん えのき たまねぎ デコボン | 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 とりにく しょうが にんにく とうふ たまねぎ りんご、にんじん ブロッコリー | こめ さかな のり ひじき はるさめ きゃべつ にんじん コーン とりにく ごぼう とうふ ねぎ | こめ ぶたにく たまねぎ こまつな しめじ にんじん しょうが にんにく きゃべつ きゅうり パイナップル にら とうふ おつゆふ ねぎ キウイフルーツ | こめ ひじき、うめぼし しらす、しいたけ ごま マカロニ とりにく たまねぎ じゃがいも ホワイトソース ぎゅうにゅう チーズ ローズハム きゃべつ ブロッコリー ほしぶどう、りんご はくさい、だいこん あぶらあげ | こめ 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 きりぼしだいこん たまねぎ、えりんぎ ピーマン、チーズ キャベツ にんじん きゅうり ローズハム |
| おやつ | ぎゅうにゅう しろごまプリン | ぎゅうにゅう ★ココアトースト | ぎゅうにゅう さつまいもスティック | | ぎゅうにゅう オレンジゼリー | ぎゅうにゅう ぎょうざのかわのカリカリスナック | ぎゅうにゅう みずよーかん | ぎゅうにゅう ★バナナのマーブルケーキ | ぎゅうにゅう だいすフレーク | ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち | ぎゅうにゅう ★アメリカンドッグ | ぎゅうにゅう フルーツポンチ | ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー |
| エネルギー | 528 kcal | 521 kcal | 604 kcal | | 348 kcal | 468 kcal | 477 kcal | 558 kcal | 692 kcal | 449 kcal | 427 kcal | 508 kcal | 483 kcal |
| たんぱく質 | 22.4 g | 25.7 g | 19.8 g | | 15.0 g | 24.8 g | 20.1 g | 19.5 g | 27.7 g | 20.7 g | 16.6 g | 21.0 g | 19.3 g |
| 脂質 | 20.6 g | 20.2 g | 26.9 g | | 19.3 g | 17.7 g | 18.5 g | 20.7 g | 34.0 g | 14.4 g | 13.5 g | 15.4 g | 17.0 g |
| 塩分 | 1.4 g | 2.2 g | 2.4 g | | 1.8 g | 1.1 g | 1.3 g | 0.9 g | 2.6 g | 1.1 g | 1.4 g | 2.4 g | 1.2 g |

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

6日(金)にらチーズチヂミ、10日(火)すり身と高野豆腐のハンバーグ、23日(月)鶏肉のトマト煮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。

※★マークはさくら組さんのリクエストメニューです。