

4がつのこんだてひょう  
食育目標「感謝の気持ちで食事の挨拶をしよう」

	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
日	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15
ぎょうじ行事							じゅんかい	ひなんくんれん					
おやつ 午前の	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 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 せんべい	ぎゅうにゅう バナナ	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 せんべい	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう リッツ
屋食	レタスチャーハン とりささみのカレー スティック はるさめサラダ ワンタンスープ	ごはん ひじきいりハンバー グ やさいのマヨおか かあえ もずくスープ	ごはん さかなのクリーム コーンやき ブロッコリーの 에스 ニックふう とんじる	なつとくどん もやしのナムル やさいスープ オレンジ	ビーフカレー マカロニサラダ ウインナー ふくしんづけ	ごはん さかなのたつたあ げ しらあえふうサラダ はるさめスープ	ごはん(てづくりふ りかけ) にくじゃが きゃべつのゆかり あえ だいこんのみそし る	ごはん チーズいりさつまあ げ きりぼしだいこんの サラダ はくさいのみそしる	クロワッサン スパゲティナポリタ ン ブロッコリーサラダ オニオンスープ	にくみそどん はるいろポテトサラ ダ コンソメスープ バナナ	ほうれんそうのひ ずいごはん とりにくのさつぱり に カニカマともやしの サラダ わかたけじる	ごはん しゃけのマヨみそや き ハムいりやさいサラ ダ かぼちゃのポター ージュ	ごはん(てづくりふ りかけ) ぶたにくのしょうが やき ツナとチーズのお からサラダ やさいとウインナー のスープ
材料	こめ レタス、ねぎ ベーコン とりにく かれーこ はるさめ ロースハム きゅうり にんじん ごま ワンタン ぶたにく にんじん もやし こまつな しいたけ	ごはん ぎゅうにく ぶたにく ひじき たまねぎ ぱんこ たまご ちくわ きゃべつ もやし にんじん じゃがいも かつおぶし もずく、コーン とりにく にんじん えのき、たまねぎ	こめ さかな コーン、パセリ ブロッコリー きパブリカ にんにく れもん 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 なつとう ぶたにく たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり きゃべつ にんじん しいたけ ベーコン オレンジ	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん さつまいも グリーンピース バター、にんにく しょうが、りんご マカロニ にんじん きゅうり ロースハム ウインナー ふくしんづけ	こめ しらす、ごま のり さかな しょうが とうふ たまねぎ にんじん ブロッコリー はるさめ しいたけ ベーコン こまつな ねぎ	こめ しらす、ごま のり ぶたにく じゃがいも にんじん、たまねぎ しらたき きゃべつ きゅうり ゆかり だいこん あぶらあげ わかめ ねぎ	こめ パン さかな、たまご たまねぎ ひじき、とうふ しょうが チーズ きりぼしだいこん ちくわ きゅうり、にんじん ごま はくさい しいたけ にんじん、ねぎ あぶらあげ	こめ パン 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 ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん ぶたにく パセリ	こめ とりにく ごぼう にんじん しらたき いんげん じゃがいも しばづけ もやし えのき ちんげんさい コーン バナナ	こめ ほうれんそう しょうが、ぎゅうにく さけ、みそ マヨネーズ、バター ロースハム キャベツ、にんじん たまねぎ きゅうり にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ ベーコン バター パセリ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ ひじき、うめぼし しらす、しいたけ ごま ぶたにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん おから きゅうり たまねぎ チーズ、シーチキン ウインナー きゃべつ たまねぎ にんじん	
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう フライビーンズ	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とうふのガトーショ コラ	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	ぎゅうにゅう しろごまプリン	ぎゅうにゅう かりかりぼう	のむヨーグルト ライスクリスピー	ぎゅうにゅう ごまじゃこトースト	ぎゅうにゅう さつまいもスティッ ク	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう バナナのババロア	ぎゅうにゅう だいたずフレーク	ぎゅうにゅう りんごケーキ
エネルギー	523 kcal	469 kcal	604 kcal	469 kcal	612 kcal	457 kcal	470 kcal	433 kcal	568 kcal	432 kcal	574 kcal	539 kcal	594 kcal
たんぱく質	25.9 g	19.1 g	27.9 g	19.3 g	16.6 g	18.2 g	18.3 g	17.9 g	21.2 g	14.7 g	23.3 g	20.9 g	20.7 g
脂質	24.7 g	18.2 g	22.9 g	15.2 g	30.4 g	17.4 g	13.3 g	14.0 g	22.4 g	13.9 g	28.2 g	22.7 g	26.1 g
塩分	1.8 g	0.4 g	1.3 g	1.1 g	2.4 g	1.7 g	1.7 g	1.0 g	2.3 g	1.7 g	1.9 g	1.5 g	3.5 g

	木	金	土	げ月	か火	すい水	木	金	土	げ月	か火	すい水	木
日	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30
ぎょうじ行事				クッキング				たんじょうかい				昭和の日	
おやつ	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 オレンジ	ぎゅうにゅう ビスコ	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 キウイフルーツ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう バナナ		ぎゅうにゅう せんべい
昼食	レーズンパン はるやさいのとう にゅうどん ポテトのナポリタン ふう バナナ	ごはん メンチカツ きゅうりのすのもの ちゅうかスープ	ビビンバふうチャー ハン トマトサラダ とうふとわかめの みそしる パイナップル	ごはん ホワイトシチュー やさいとベーコンの キッシュ キャベツサラダ	バターロール さっぽろみそラーメン はるまき ブロッコリーのカ レーマヨあえ	ごはん たけのこいりつくね ひじきサラダ はんぺんのみそし る	カレーふうみのたき こみごはん さかなのてりやき コールスローサラ ダ だいこんのみそし る	スマイルオムライス とりのからあげ スパゲティサラダ コーンスープ、フ ルーツゼリー	ごはん こうやとうふのふわ ふわに やさいのあまずあ え きのこしる	ごはん(てづくりふ りかけ) ぶたにくのみそや き ひじきのごもくに はるのそーめんじ る	たけのこごはん にくとうふ きりぼしだいこんと じゃこのすのもの じゃがいものみそ しる		ごはん しろみさかなのか おりあげ ほうれんそうのごま あえ ぶたにくとキャベツ のみそしる
材料	ばん うどん ぶたにく、にんじん だいこん たまねぎ ごぼう、ねぎ スナッパえんどう とうにゅう じゃがいも ウインナー ピーマン たまねぎ、パセリ バナナ	こめ ぶたにく きゃべつ にんじん たまご ぱんこ きゅうり あわゆき わかめ しょうが ごま ちんげんさい もやし とうふ、ねぎ	こめ ぎゅうにく こまつな にんじん、もやし ごま にんにく トマト きゅうり レタス しらす とうふ にんじん しいたけ わかめ ねぎ	こめ ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ シチュールウ ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ピーマン ほうれんそう たまご、なまクリーム シーチキン、にんじん たまねぎ、キャベツ	ばん ちゅうかめん たまねぎ はくさい にんじん ぶたにく もやし コーン にんにく しょうが はるまき ブロッコリー かれーこ	ごはん たけのこ とりにく ひじき はるさめ きゃべつ にんじん コーン はんぺん ちんげんさい えのき にんじん とうふ	こめ にんじん たまねぎ グリーンピース かれーこ シーチキン さかな きゃべつ あかばぶりか たまねぎ コーン だいこん にんじん あぶらあげ	こめ バター、マーガリン とりにく たまねぎ にんじん マッシュルーム たまご とりにく しょうが、にんにく スパゲティ きゅうり にんじん ロースハム コーン、とうふ コーンクリーム たまねぎ、パセリ もも、みかん	こめ こうやとうふ とりにく さつまあげ にんじん たまご みつば きゃべつ きゅうり あわゆき ごま しめじ なめこ あぶらあげ ねぎ	こめ しらす、かつおぶし しおこんぶ、ごま ぶたにく みそ、ごま ひじき だいず にんじん れんこん さやえんどう さつまあげ そうめん なばな しいたけ、にんじん かまぼこ	こめ たけのこ あぶらあげ にんじん さやえんどう ぎゅうにく にんじん しらたき とうふ えのき きりぼしだいこん きゅうり、しらす じゃがいも たまねぎ わかめ ねぎ		こめ さかな たまご あおのり ほうれんそう にんじん ごま ぶたにく きゃべつ えのき にんじん
おやつ	ぎゅうにゅう ぱりぱりごぼうチッ プス	ぎゅうにゅう カレーチーズトース ト	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	グレープジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう キャメルスナック	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 バナナのマーブル ケーキ	ぎゅうにゅう オレンジフルーチェ	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう ココアパン		ぎゅうにゅう コーンフレーククッ キー
エネルギー	522 kcal	468 kcal	442 kcal	547 kcal	502 kcal	415 kcal	555 kcal	588 kcal	422 kcal	600 kcal	590 kcal	kcal	414 kcal
たんぱく質	19.3 g	20.6 g	18.9 g	19.3 g	19.0 g	17.4 g	20.5 g	25.6 g	21.9 g	29.8 g	21.4 g	g	17.7 g
脂質	22.4 g	16.3 g	16.9 g	17.1 g	18.8 g	15.4 g	23.7 g	24.2 g	14.0 g	15.4 g	19.8 g	g	14.9 g
塩分	2.8 g	1.9 g	1.9 g	2.5 g	1.7 g	1.5 g	1.9 g	1.6 g	1.5 g	3.7 g	2.7 g	g	1.0 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

3日(金)ブロッコリーのエスニック風、16日(木)ぱりぱりごぼうチップス、22日(水)竹の子入りつくね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。