



食育目標「保育士や友達と楽しく食事をする」

| 曜日         | きん  | ど  | げ     | か     | すい        | も  | きん   | ど  | げ  | か   | すい   | も  | きん  |
|------------|---|--|-------|-------|-----------|--|--|--|--|---|--|--|---|
| 日          | 1   | 2  | 4     | 5     | 6         | 7  | 8  | 9  | 11   | 12  | 13   | 14   | 15  |
| 行事         | こどものひのつどい   |  | みどりのひ | こどものひ | ふりかえきゆうじつ |  |  |  |  |   |  |  |   |
| おやつ<br>午前の | ぎゆうにゆう<br>オレンジ  | ぎゆうにゆう<br>ほしたべよ  |       |       |           | ぎゆうにゆう<br>バナナ  | ぎゆうにゆう<br>アンパンマンビスケット  | ぎゆうにゆう<br>キウイフルーツ  | ぎゆうにゆう<br>やさいポッキー  | ぎゆうにゆう<br>パイナップル  | ぎゆうにゆう<br>クッキー   | ぎゆうにゆう<br>オレンジ   | ぎゆうにゆう<br>リッツ   |
| 昼食         | こいのぼりいなり<br>かざぐるまはるまき<br>フライドポテト、ブロッコリーとトマト<br>コーンスープ   | にくみそどん<br>もやしのナムル<br>だいこんのみそしる<br>バナナ  |       |       |           | ごはん<br>マカロニグラタン<br>ひじきのごもくに<br>たまごとうふのみそしる   | ごはん<br>さかなのかぼやき<br>さんしょくナムル<br>はんぺんのみそしる   | スタミナカレー<br>ウインナーのケチャップいため<br>ドレッシングサラダ<br>ふくしんづけ、オレンジ  | ごもくごはん<br>ポテトサラダ<br>やさいスープ<br>ももヨーグルト  | ごはん(てづくりふりかけ)<br>さかなのかわりさいきょうやき<br>ツナとチーズのおからサラダ<br>とんじる  | クロワッサン<br>だいずとウインナーのかきあげ<br>チキントマトサラダ<br>わかたけじる  | ミニおにぎり<br>たけのことぶたにくのちゅうかそば<br>やきぎょうざ<br>しらあえふうサラダ  | いろいろチーズピラフ<br>やさいのごまあえ<br>オニオンスープ<br>キウイフルーツ  |
| 材料         | こめ<br>あぶらあげ<br>たまご<br>きゅうり<br>ぎょにくソーセージ<br>のり<br>はるまきのかわ<br>じゃがいも<br>ブロッコリー<br>トマト<br>コーンクリーム<br>コーン<br>とうふ<br>たまねぎ<br>たまご<br>パセリ | こめ<br>とりにく<br>ごぼう<br>にんじん<br>しらたき<br>いんげん<br>もやし<br>きゅうり<br>にんじん<br>ロースハム<br>だいこん<br>あぶらあげ<br>わかめ<br>ねぎ<br>バナナ |       |       |           | こめ<br>マカロニ<br>とりにく<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>ホワイトソース<br>ぎゆうにゆう<br>チーズ<br>ひじき、にんじん<br>あぶらあげ<br>ひらてん<br>いんげん<br>たまごとうふ<br>えのき<br>ほうれんそう<br>とうふ | こめ<br>さかな<br>しょうが<br>ごま<br>もやし<br>にんじん<br>きゅうり<br>きゅうり<br>りんご、チーズ<br>ウインナー<br>きゃべつ<br>にんじん<br>きゅうり、コーン<br>えのき<br>にんじん<br>とうふ | こめ<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>じゃがいも<br>グリーンピース<br>マーガリン<br>にんにく、しょうが<br>カレールウ<br>りんご、チーズ<br>ウインナー<br>きゃべつ<br>にんじん<br>きゅうり、コーン<br>ロースハム<br>オレンジ<br>ふくしんづけ | こめ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>たけのこ<br>しいたけ<br>にんじん<br>じゃがいも<br>きゅうり<br>にんじん<br>にんじん<br>ろースハム<br>きゃべつ<br>にんじん<br>とうふ<br>ちんげんさい<br>ベーコン<br>もも、ヨーグルト | こめ<br>しらす、ごま、のり<br>さかな<br>おから<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>チーズ<br>シーチキン<br>ぶたにく<br>じゃがいも<br>にんじん<br>とうふ<br>しらたき<br>たまねぎ | ぱん<br>わかめ<br>だいず<br>ウインナー<br>にんじん<br>さやいんげん<br>たまご<br>とりにく<br>トマト<br>きゅうり<br>レタス<br>ごま<br>たけのこ<br>わかめ<br>あぶらあげ | こめ<br>わかめ<br>ちゅうかめん<br>たけのこ<br>ぶたにく<br>もやし<br>ねぎ<br>ぎょうざ<br>とりにく<br>きゅうり<br>とうふ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>もやし<br>キャベツ<br>ごま<br>たまねぎ<br>にんじん<br>プロッコリー<br>とうふ<br>ベーコン<br>パセリ | こめ<br>にんじん<br>ピーマン<br>たまねぎ<br>コーン<br>とりにく<br>チーズ<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>もやし<br>キャベツ<br>ごま<br>たまねぎ<br>にんじん<br>にんじん<br>とうふ<br>パセリ |
| おやつ<br>午後の | ぎゆうにゆう<br>フルーツポンチ(きんぎょいり)   | ぎゆうにゆう<br>アメリカンドッグ   |       |       |           | ぎゆうにゆう<br>レモンケーキ   | ぎゆうにゆう<br>ラスク  | りんごジュース<br>カルピスゼリー   | ぎゆうにゆう<br>ライスクリスピー   | ぎゆうにゆう<br>ココアパン   | ぎゆうにゆう<br>とうふのパンケーキ  | ぎゆうにゆう<br>さつまいもスティック   | ぎゆうにゆう<br>かりかりぼう  |
| エネルギー      | 567 kcal  | 489 kcal   | kcal  |       |           | 542 kcal   | 489 kcal   | 539 kcal   | 522 kcal   | 628 kcal  | 508 kcal   | 603 kcal   | 503 kcal  |
| たんぱく質      | 20.5 g  | 21.6 g   | g     |       |           | 23.1 g   | 19.4 g   | 15.5 g   | 19.9 g   | 29.5 g  | 23.5 g   | 21.0 g   | 18.5 g  |
| 脂質         | 19.9 g  | 17.6 g   | g     |       |           | 16.9 g   | 17.5 g   | 18.3 g   | 22.0 g   | 28.2 g  | 25.3 g   | 22.7 g   | 20.1 g  |
| 塩分         | 2.3 g   | 2.1 g  | g     |       |           | 2.0 g  | 1.6 g  | 2.9 g  | 1.8 g  | 2.0 g   | 1.7 g  | 1.9 g  | 2.2 g   |

| 曜日     | ど土  | げ月  | 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      | 16  | 18  | 19  | 20   | 21   | 22   | 23  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29   | 30   |
| きょうじ行事 |   |   | クッキング   |  |  | たんじょうかい  |   |   |   |   |   |  |  |
| おやつ    | ぎゆうにゆう<br>バナナ   | ぎゆうにゆう<br>ほしたべよ   | ぎゆうにゆう<br>キウイフルーツ   | ぎゆうにゆう<br>アンパンマンビスケット  | ぎゆうにゆう<br>パイナップル   | ぎゆうにゆう<br>やさいポッキー  | ぎゆうにゆう<br>オレンジ  | ぎゆうにゆう<br>クッキー  | ぎゆうにゆう<br>バナナ   | ぎゆうにゆう<br>リッツ   | ぎゆうにゆう<br>キウイフルーツ   | ぎゆうにゆう<br>ほしたべよ  | ぎゆうにゆう<br>パイナップル   |
| 昼食     | ごはん<br>にくとうふ<br>あおなのおひたし<br>レタスとたまごのスープ   | ごはん(てづくりふりかけ)<br>しろみざかなのチリソース<br>はるさめサラダ<br>コンソメスープ   | ミルクロール<br>ピザバーグ<br>スパゲティサラダ<br>とりごぼうじる  | ミニおにぎり<br>さぬきうどん<br>れんこんのつくねてりやき<br>えいようきんぴら   | とうふのさんしょくど<br>ん<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>はるキャベツのイタリアンスープ<br>オレンジ   | ヨーグルトサンド<br>とりのからあげ<br>トマトサラダ、りんごゼリー<br>かにたまスープ  | ちゅうかどん<br>しんたまねぎのサラダ<br>とうふのみそしる<br>パイナップル  | ミニおにぎり<br>やきそば<br>かぼちゃサラダ<br>ほうれんそうのみそしる  | グリーンピースとしらすのごはん<br>とりにくのあまずあん<br>ブロッコリーのカレーマヨあえ<br>めったじる  | レーズンパン<br>とんかつ<br>ほうれんそうのチーズなっとうあえ<br>とうふともずくのとりとろじる  | ひじきごはん<br>さかなのうめしそやき<br>グリーンアスパラガスいりチャブチェ<br>にらのみそしる  | ごはん(てづくりふりかけ)<br>コーンフレークチキン<br>ひじきサラダ<br>かぼちゃのわふうとうにゆうスープ  | しっとりとりそぼろどん<br>カニカマともやしのナムル<br>あつあげとごぼうのみそしる<br>オレンジ   |
| 材料     | こめ<br>ぎゆうにく<br>とうふ<br>しめじ<br>たまねぎ<br>こまつな<br>もやし<br>にんじん<br>あぶらあげ<br>たまご<br>レタス<br>たまねぎ<br>にんじん | こめ、ひじき<br>うめぼし、しらす<br>しいたけ、ごま<br>さかな、たまねぎ<br>ピーマン<br>あかパプリカ<br>しょうが<br>にんにく<br>ねぎ<br>ロースハム<br>きゅうり<br>にんじん<br>はるさめ、ごま<br>ちんげんさい<br>にんじん<br>ベーコン<br>しいたけ | ばん<br>ぶたにく<br>たまご<br>ばんこ<br>たまねぎ<br>ぎゆうにゆう<br>チーズ<br>あかパプリカ<br>ピーマン<br>スパゲティ<br>きゅうり<br>にんじん<br>にんじん<br>たまねぎ<br>とりにく<br>ごぼう、ねぎ<br>とうふ | こめ<br>ゆかり<br>うどん<br>わかめ<br>ほうれんそう<br>かまぼこ<br>たまご<br>れんこん<br>とりにく<br>ごぼう<br>にんじん<br>ピーマン<br>しらたき<br>ぎゆうにく | こめ<br>グリーンアスパラ<br>とりにく<br>とうふ<br>ブロッコリー<br>コーン<br>にんじん<br>かつおぶし<br>こんぶ<br>ベーコン<br>にんじん<br>たまねぎ<br>きゃべつ<br>たまご<br>チーズ、ばんこ<br>オレンジ | ばん<br>バナナ<br>みかん<br>ヨーグルト<br>なまクリーム<br>とりにく<br>しょうが<br>にんにく<br>トマト<br>きゅうり<br>レタス<br>カニカマ<br>カニカマ<br>たまご<br>しいたけ<br>ほうれんそう | こめ<br>ぶたにく<br>たけのこ<br>しいたけ<br>もやし<br>さやえんどう<br>はくさい<br>にんじん<br>なると<br>しょうが<br>たまねぎ<br>ほうれんそう<br>ベーコン<br>カッテージチーズ<br>とうふ<br>なめこ、ねぎ<br>パイナップル | こめ<br>わかめ<br>ちゅうかめん<br>ぶたにく<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>ピーマン<br>あおのり<br>かぼちゃ<br>シーチキン<br>たまねぎ<br>ほうれんそう<br>とうふ<br>しめじ<br>ねぎ | こめ<br>しらす<br>グリーンピース<br>とりにく<br>ヤングコーン<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>ぶたにく<br>ごぼう<br>にんじん<br>だいこん<br>しらたき | ばん<br>ぶたにく<br>たまご<br>ばんこ<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>なっとう<br>チーズ<br>とうふ<br>もずく<br>なめこ<br>みつば<br>ねぎ | こめ<br>ひじき<br>あぶらあげ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>しいたけ<br>さかな<br>うめぼし<br>しそ<br>はるさめ<br>グリーンアスパラ<br>ピーマン<br>にんじん<br>もやし、ごま<br>にら、とうふ<br>おつゆふ<br>ねぎ | こめ<br>しらす、かつお<br>しおこんぶ、ごま<br>とりにく<br>コーンフレーク<br>チーズ<br>ひじき<br>きゃべつ<br>にんじん<br>コーン<br>ごま<br>かぼちゃ<br>こまつな<br>たまねぎ<br>ベーコン<br>とうにゆう | こめ<br>とりにく<br>しょうが<br>さやいんげん<br>コーン<br>カニカマ<br>もやし<br>にんじん<br>コーン<br>きゅうり<br>あつあげ<br>ごぼう<br>にんじん<br>ねぎ<br>オレンジ |
| おやつ    | ぎゆうにゆう<br>しろごまプリン   | のむヨーグルト<br>だいずフレーク  | ぎゆうにゆう<br>とうにゆうくずもち   | ぎゆうにゆう<br>カレーチーズトースト   | ぎゆうにゆう<br>ぎょうざのかわのかりカリスナック   | ぎゆうにゆう<br>いちごフルーチェ   | ぎゆうにゆう<br>ぎゆうにゆうかんでん  | ぎゆうにゆう<br>みかんババロア   | ぎゆうにゆう<br>とうふのガトーショコラ   | ぎゆうにゆう<br>コーンフレーククッキー   | ぎゆうにゆう<br>クリームボックス  | ぎゆうにゆう<br>キャラメルスナック  | ぎゆうにゆう<br>ポップコーン   |
| エネルギー  | 480 kcal  | 509 kcal  | 552 kcal  | 498 kcal   | 439 kcal   | 553 kcal   | 451 kcal  | 693 kcal  | 574 kcal  | 459 kcal  | 549 kcal  | 532 kcal   | 412 kcal   |
| たんぱく質  | 18.1 g  | 19.4 g  | 26 g  | 20.6 g   | 18.8 g   | 23.7 g   | 18.4 g  | 23.3 g  | 26.6 g  | 22.2 g  | 22.3 g  | 28.9 g   | 18.7 g   |
| 脂質     | 22.4 g  | 13.2 g  | 27.4 g  | 22.2 g   | 18.0 g   | 28.7 g   | 15.9 g  | 29.7 g  | 18.8 g  | 22.7 g  | 16.3 g  | 19.8 g   | 13.9 g   |
| 塩分     | 1.0 g   | 3.0 g   | 1.9 g   | 1.6 g  | 1.6 g  | 1.6 g  | 1.2 g   | 2.0 g   | 1.8 g   | 1.6 g   | 2.4 g   | 1.7 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。

13日(水)豆腐のパンケーキ、21日(木)春キャベツのイタリアンスープ、28日(木)グリーンアスパラガスいりチャブチェ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。



