

以上児

7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ましょう」

	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 日	1	2	3	4	6		8	9	10	11	13	14	15	
ぎょうじ 行事					クッキング	たなばたのつ どい								
屋 食 うし よく	なつやさいのようふ うたきこみごはん	ごはん	しよくパン	ごはん	ごはん(てづく りふりかけ)	あまのがわそう めん	レタスチャーハ ン	しよくパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	かぼちゃのにも の しらすときゅうり のすのもの キャベツスープ	さかなのうめみ そやき チーズいりポテ トサラダ だいこんのみ そしる	ねばねばうど ん はるまき バナナ	にくじゃが いんげんのご まあえ なすとあぶらあ げのみそしる	とりにくのオラ ンダあげ キャベツのおか かあえ コーンスープ	おほしさまサラ ダ たなばたパン ナコッタ	はるさめサラダ みそけんちんじ る オレンジ	チキンカツ キャベツナサラ ダ とうふのすまし じる	さかなのかば やきふう ブロッコリーの ごましようゆ とんじる	なすいりマー ポーどうふ さんしよくナム ル こまつなのみそ しる	とうふのまさご あげ きゅうりのうめ あえ わかめスープ	ミートグラタン キャベツときゅう りのレモンしょう ゆ コンソメスープ	えだまめいりさ つまあげ キャベツのそく せきづけ とうがんのカ レースープ	
材 料 ざいり よう	こめ ベーコン たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン かぼちゃ きゅうり、しらす わかめ キャベツ にんじん とりにく	こめ さかな うめぼし じゃがいも きゅうり にんじん チーズ だいこん たまねぎ あぶらあげ もめんどうふ	パン うどん オクラ きゅうり にんじん ながねぎ はるまき バナナ	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき ぎゅうにく いんげん キャベツ にんじん なす、こねぎ たまねぎ あぶらあげ	こめ しらす、いりご き やききざみのり とりにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン クリームコーン ぎゅうにゅう	そうめん きゅうり カニカマ えだまめ ホールコーン たまねぎ にんじん とりにく オクラ、きゅうり うめぼし なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ ベーコン レタス、ながね ぎ はるさめ きゅうり にんじん ハム ぶたにく えのき こまつな もめんどうふ ごぼう、だいこ ん ほししいたけ オレンジ	パン とりにく シーチキン にんじん たまねぎ キャベツ えのき こまつな もめんどうふ すいか せんべい	こめ さかな ブロッコリー いりごま ぶたにく たまねぎ しいたけ はくさい しいたけ もやし、にんじ ん きゅうり あぶらあげ だいこん こまつな	こめ もめんどうふ なす、ぶたにく ながねぎ、ニラ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし、にんじ ん きゅうり あぶらあげ だいこん こまつな	こめ エビ、しらす とりにく もめんどうふ きゅうり だいこん うめぼし わかめ かまぼこ ながねぎ なっとうのチー ズやき	こめ もめんどうふ にんじん たまねぎ ほうれんそう チーズ ぶたにく キャベツ きゅうり ベーコン チンゲンさい にんじん もやし、しいた け オレンジジュ ース とうにゅうくずも ち	こめ さかなすりみ えだまめ ひじき、イカ ながねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ちんげんさい ぶたにく とうがん にんじん	
	おや つ 午 後の の	ぎゅうにゅう シャーベットア イス	ぎゅうにゅう ほうじちゃとう にゅうプリン	ぎゅうにゅう ココアパン	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう てづくりピザ	ぎゅうにゅう きなこバナナ	ぎゅうにゅう カップケーキ	ぎゅうにゅう すいか せんべい	ぎゅうにゅう キャラメルス ナック	ぎゅうにゅう フルーツヨーグ ルト	ぎゅうにゅう なっとうのチー ズやき	ぎゅうにゅう オレンジジュ ース とうにゅうくずも ち	ぎゅうにゅう ヨーグルトケー キ
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	589 kcal 23.8 g 24.7 g 3.3 g	568 kcal 28.5 g 23.7 g 1.7 g	540 kcal 20.7 g 16.9 g 2.1 g	519 kcal 21.7 g 17.3 g 1.7 g	638 kcal 32.7 g 22.2 g 2.8 g	523 kcal 23.7 g 20.1 g 4.2 g	547 kcal 19.6 g 22.4 g 2.2 g	550 kcal 28.7 g 22.7 g 2.2 g	458 kcal 25.8 g 12.8 g 1.5 g	525 kcal 22.6 g 18.5 g 1.7 g	515 kcal 24.6 g 21.2 g 3 g	531 kcal 19 g 15.8 g 1.6 g	549 kcal 24.6 g 14.7 g 1.2 g

	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	もく 木	きん 金
ひ 日	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31
ぎようじ 行事				うみのひ			ワクワクおやつ				たんじょうかい			
屋 食 ちゆうしよく	ごはん	ジャムパン	ごもくごはん		ごはん(てづく りふりかけ)	ちゅうかどん	しょくパン	ごはん	なつやさいカ レー	キッズビビンバ	ハンバーガー	ごはん	ごはん	ごはん
	さかなのこうそ うパンこやき	かぼちゃのい ためもの	イカときゅうり のすのもの		とりにくのたっ ぷりしそなんば	きんしゅうりとオ クラのなっとう	ユーリンチー	あつあげの ちゅうかふうに	コロコロサラダ	ウインナー	ブロッコリーサ ラダ	ぶたにくとなす のみそいため	ピザバーグ	さかなのフライ
	だいずサラダ	カラフルサラダ	たまねぎのみ そしる		ブロッコリーと トマトとたまね ぎのスープ	トマトとたまね ぎのスープ	ツナとチーズの おからサラダ	もやしのすもの	ふくしんづけ	スパゲッティサ ラダ	コーンスープ	きりぼしだいこん のちゅうかサラダ	やさいのごまマ ヨあえ	ささみとやさい のあまずあえ
	マカロニスープ	とうふのすまし じる	バナナ		さわにわん	すいか	ワンタンスープ	わかめとビーフ ンのスープ	キウイヨーグル ト	だいこんとこま つなのみそしる	すいかいりフル ーツポンチ	オニオンスープ	トマトのサン ラータンふう	かぼちゃのとう にゅうみそしる
材 料 ざいりよう	こめ	パン	こめ		こめ	こめ	パン	こめ	こめ	こめ	パン	こめ	こめ	こめ
		いちごジャム	とりにく		しらす	ぶたにく			かぼちゃ	とりにく	ぶたにく	こめ	こめ	こめ
	さかな		あぶらあげ		かつおぶし	しいたけ	とりにく	ぶたにく	にんじん	ぶたにく	たまねぎ	ぶたにく	ぶたにく	さかな
	にんにく	かぼちゃ	しいたけ		しおこんぶ	たけのこ	ながねぎ	あつあげ	たまねぎ	しょうが	トマト、レタス	なす	たまねぎ	
	オリーブオイル	たまねぎ	にんじん			もやし、イカ	おから	にんじん	なす、ピーマン	にんにく	ブロッコリ	ピーマン	あかパブリカ	とりにく
	だいず	とりにく	さやいんげん		とりにく	さやえんどう	きゅうり	たまねぎ		もやし、にんじ んほうれんそう	ブロッコリ	きパブリカ	きパブリカ	キャベツ
	きゅうり		イカ、きゅうり		にんじん、しそ	はくさい	きゅうり	たけのこ	だいず	きゅうり	コーン	きりぼしだいこ んちくわ	ハム、にんじん	きゅうり
	にんじん	シーチキン	もやし、しょうが		たまねぎ	にんじん	たまねぎ	チンゲンさい	きゅうり			ハム、にんじん	にんじん	にんじん
	コーン、チーズ	マカロニ、コー ンきゅうり			ベーコン	なると、しょうが	チーズ	もやし	にんじん	ウインナー	コーンクリーム	きゅうり	キャベツ	
	マカロニ	たまねぎ	たまねぎ		ブロッコリー	オクラ、きゅうり	シーチキン	きゅうり	チーズ	にんじん	にんじん	きゅうり	コーン	はくさい
	たまねぎ	にんじん	じゃがいも		ひじき、にんじ んたまねぎ	きんしゅうり	ワンタン	カニカマ	きゅうり	スパゲッティ	たまねぎ	いりごま	きゅうり	にんじん
	にんじん	あかパブリカ	わかめ		ひじき、にんじ んたまねぎ	なっとう、わか め	にんじん	カニカマ	きゅうり	にんじん	たまご		きゅうり	かぼちゃ
ベーコン	にんじん	こねぎ		とりにく、トマト	なっとう、わか め	もやし	わかめ	キウイ	きゅうり	きゅうり	たまねぎ	トマト	わかめ	
おや つ ちゆうご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぶたにく	たまねぎ	たまねぎ	コーン	ヨーグルト	ハム	バナナ	にんじん	たまねぎ	あぶらあげ
	みかんババロ ア	じゃこトースト	オレンジゼリー		だいこん	ちんげんさい	ぶたにく	ビーフン	キウイ	こまつな	もも、パイ	もめんどうふ	もめんどうふ	とうにゅう
					しいたけ	すいか	えのき	にんじん	ヨーグルト	だいこん	みかん	ぶたにく	はるさめ	
										あぶらあげ	すいか		ながねぎ	
エネルギー	570 kcal	536 kcal	438 kcal		695 kcal	573 kcal	667 kcal	482 kcal	637 kcal	655 kcal	514 kcal	573 kcal	567 kcal	536 kcal
たんぱく質	23.5 g	25.4 g	20.6 g		31.2 g	23.4 g	25 g	18.5 g	25.6 g	25.7 g	21.6 g	23.9 g	24.5 g	25.3 g
脂質	23.8 g	24.7 g	9.8 g		33.1 g	12.4 g	37 g	16.5 g	25 g	34.1 g	16.6 g	18.3 g	22.9 g	14.1 g
塩分	1.6 g	2.8 g	2.7 g		2.3 g	2 g	2.1 g	1.6 g	3.2 g	2.2 g	2.1 g	2.1 g	2.1 g	1 g

※玄関に昼食と午後のおやつのサンプルがあります。

1日(水)夏野菜の洋風炊き込みご飯、15日(水)ヨーグルトケーキ、21日(火)鶏肉のたっぷり紫蘇南蛮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。