

未満児

# 7がつのこんだてひょう

## 食育目標「畑の野菜の成長を見ることで食べ物に関心を持つ」

	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	げ月	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					クッキング	たなばたのつどい							
おやつ	ぎゆうにゆう ほしたべよ	ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう リッツ	ぎゆうにゆう バナナ	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 ぱりんこ	ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう どうぶつビスケット	ぎゆうにゆう キウイフルーツ	ぎゆうにゆう しおせんべい	ぎゆうにゆう バナナ	ぎゆうにゆう クッキー
屋敷食	なつやさいのようふう たきこみごはん あつやきたまご	ごはん 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	クロワッサン ねばねばうどん はるまき バナナ	ごはん 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	ごはん(てづくり ふりかけ) 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	あまのがわそう めん コーンのかきあげ おほしさまサラダ たなばたパンナ コッタ	レタスチャーハン はるさめサラダ みそけんちんじる オレンジ	レーズンパン チキンカツ キャベツナサラダ かきたまじる	ごはん さかなのかばや きふう ブロccoliの ましようゆ とんじる	ごはん なすいりマーボー どうふ さんしょくナムル こまつなのみそし る	ごはん とうふのまさごあ げ ちくわときゅうり うめあえ わかめスープ	ごはん 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	ごはん えだまめいりきつ 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	こめ ベーコン たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン たまご、カニカマ 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 たまご 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、いりごま やきぎざみのり とりにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ、ちくわ きゅうり にんじん ホールコーン クリームコーン たまご	そうめん たまご、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 ぎゆうにゆう	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 たまねぎ にんじん 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 たまご もめんどうふ	こめ さかな ブロccoli いりごま ぶたにく たまねぎ しいたけ しらたき	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 はくさい 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 ちくわ、きゅうり だいこん うめぼし わかめ かまぼこ ながねぎ だいこん もやし、しいたけ	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	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 チンゲンさい ぶたにく とうがん にんじん
おやつ	ぎゆうにゆう アイスクリーム	ぎゆうにゆう ほうじちゃとう にゆうプリン	ぎゆうにゆう ココアパン	ぎゆうにゆう りんごゼリー	ぎゆうにゆう てづくりピザ	ぎゆうにゆう きなこバナナ	ぎゆうにゆう タコヤキ	ぎゆうにゆう すいか やさいポッキー	ぎゆうにゆう キャラメルスナッ ク	ぎゆうにゆう フルーツヨーグル ト	ぎゆうにゆう なっとうのチーズ やき	ぎゆうにゆう オレンジジュース とうにゆうくずもち	ぎゆうにゆう ヨーグルトケーキ
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	521 kcal 21 g 21.8 g 2.8 g	504 kcal 25 g 21.1 g 1.6 g	491 kcal 18.9 g 16.7 g 1.9 g	471 kcal 19.5 g 15.8 g 1.5 g	569 kcal 28.3 g 20.4 g 2.6 g	551 kcal 22.4 g 23.5 g 3.7 g	490 kcal 18 g 20.1 g 2 g	487 kcal 24.6 g 20.1 g 1.7 g	426 kcal 22.2 g 13.2 g 1.4 g	465 kcal 19.9 g 17 g 1.5 g	472 kcal 21.7 g 18.9 g 2.8 g	472 kcal 17.2 g 14.7 g 1.4 g	503 kcal 21.6 g 15.3 g 1 g

	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金
日	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31
行事				うみのひ			ワクワクおやつ				たんじょうかい			
おやつ	ぎゆうにゆう パイナップル	ぎゆうにゆう ほしたべよ	ぎゆうにゆう キウイフルーツ		ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう ばりんこ	ぎゆうにゆう バナナ	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 しおせんべい	ぎゆうにゆう キウイフルーツ	ぎゆうにゆう リッツ	ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう クッキー
昼食	ごはん さかなのこうそう パンこやき だいたいサラダ マカロニスープ	ジャムパン ほうれんそうの キッシュ カラフルサラダ たまごどうふのす ましじる	ごもくごはん イカときゅうりの すのもの たまねぎのみそし る バナナ		ごはん(てづくり ふりかけ) とりにくのたつぷ りしそなんばん ブロッコリーとひ じきのソテー さわにわん	ちゅうかどん きんしゅうりとオクラ のなつとうあえ トマトとたまごの スープ すいか	バターロール ユーリンチー ツナとチーズのお からサラダ ワンドンスープ	ごはん あつあげのちゅう かふうに もやしのすのもの わかめとビーフ のスープ	なつやさいカレー コロコロサラダ ふくしんづけ キウイヨーグルト	キッズビビンバ ウイナー スパゲッティサラ ダ だいこんとこまつ なのみそしる	ハンバーガー ブロッコリーサラ ダ コーンスープ すいかいりフル ーツポンチ	ごはん ぶたにくとなすの みそいため きりほしだいこんの ちゅうかサラダ オニオンスープ	ごはん ピザバーグ やさいのごまマヨ あえ トマトのサンラ ータンふう	ごはん さかなのフライ あまずあえ かぼちゃのとう にゆうみそしる
材料	こめ さかな にんにく オリーブオイル だいたい きゅうり にんじん コーン、チーズ マカロニ たまねぎ にんじん ベーコン	パン いちごジャム たまご たまねぎ じゃがいも とりにく シーチキン マカロニ、コーン きゅうり にんじん あかパブリカ にんじん たまごどうふ しめじ ながねぎ	こめ とりにく あぶらあげ しいたけ にんじん さやいんげん イカ、きゅうり もやし、しょうが たまねぎ もやし、しょうが たまねぎ じゃがいも わかめ こねぎ バナナ	こめ しらす かつおぶし しおこんぶ とりにく にんじん、しそ たまねぎ ベーコン ブロッコリー ひじき、にんじん たまねぎ ぶたにく だいこん しいたけ	こめ ぶたにく しいたけ たけのこ もやし、イカ さやえんどう はくさい にんじん なると、しょうが オクラ、きゅうり きんしゅうり なつとう、わかめ とりにく、トマト たまねぎ、たまご ちんげんさい すいか	パン とりにく ながねぎ おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン ワンドン にんじん もやし たまねぎ ぶたにく えのき	こめ かぼちゃ にんじん たまねぎ なす、ピーマン たまねぎ たけのこ チンゲンさい もやし きゅうり カニカマ わかめ コーン ビーフ にんじん	こめ かぼちゃ にんじん たまねぎ なす、ピーマン だいたい きゅうり にんじん チーズ ふくしんづけ キウイ ヨーグルト にんじん	こめ とりにく ぶたにく しょうが にんにく もやし、にんじん ほうれんそう きゅうり ウイナー スパゲッティ にんじん きゅうり ハム こまつな だいこん あぶらあげ	パン ぶたにく たまねぎ トマト、レタス ブロッコリ コーン コーンクリーム にんじん たまねぎ たまご バナナ もも、パイ みかん すいか	こめ ぶたにく なす ピーマン きりほしだいこん ちくわ きゅうり にんじん いりごま たまねぎ にんじん もめんどうふ ぶたにく	こめ ぶたにく たまねぎ あかパブリカ きパブリカ ハム、にんじん キャベツ コーン きゅうり トマト たまねぎ もめんどうふ はるさめ ながねぎ	こめ さかな とりにく キャベツ きゅうり にんじん はくさい かぼちゃ わかめ あぶらあげ とうにゆう	
おやつ	ぎゆうにゆう みかんババロア	ぎゆうにゆう 星たべよ	ぎゆうにゆう オレンジゼリー		ぎゆうにゆう ヨーグルトムース	のむヨーグルト カレーチーズト ースト	ぎゆうにゆう ワクワクゼリー	ぎゆうにゆう ぎょうざのかわか りカリスナック	ぎゆうにゆう アメリカドッグ	ぎゆうにゆう しろごまプリン	リンゴジュース オレンジフル ーチェ	ぎゆうにゆう だいたいフレーク	ぎゆうにゆう ガリガリくん	ぎゆうにゆう カルピスゼリー
エネルギー	502 kcal	480 kcal	392 kcal		601 kcal	507 kcal	590 kcal	439 kcal	557 kcal	589 kcal	456 kcal	517 kcal	515 kcal	429 kcal
たんぱく質	20.4 g	22.4 g	18.2 g		26.8 g	20.2 g	21.7 g	17.2 g	22.2 g	22.7 g	19.3 g	21 g	21.4 g	20 g
脂質	21.1 g	21.6 g	9.9 g		28.4 g	12 g	31.4 g	15.9 g	22 g	29.3 g	15.3 g	17.9 g	21.9 g	9.6 g
塩分	1.4 g	2.5 g	2.3 g		1.9 g	1.8 g	2 g	1.5 g	2.7 g	2 g	1.9 g	1.7 g	1.8 g	1.1 g

※玄関に昼食と午後のおやつ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。