

以上児

8がつのこんだてひょう

食育目標「食事前後の挨拶が出来る」

|                                 | ど<br>土                                                                                                                               | げつ<br>月                                                                                                                     | か<br>火                                                                                                       | すい<br>水                                                                                                          | もく<br>木                                                                                                    | きん<br>金                                                                                                       | ど<br>土                                                                                                                | げつ<br>月                                                                                                         | か<br>火 | すい<br>水                                                                                                            | もく<br>木                                                                                                       | きん<br>金                                                                                                             | ど<br>土                                                                                                           |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ひ<br>日                          | 1                                                                                                                                    | 3                                                                                                                           | 4                                                                                                            | 5                                                                                                                | 6                                                                                                          | 7                                                                                                             | 8                                                                                                                     | 10                                                                                                              | 11     | 12                                                                                                                 | 13                                                                                                            | 14                                                                                                                  | 15                                                                                                               |
| ぎょうじ<br>行事                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                  |                                                                                                            | ひなんくんれん                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                                 | やまのひ   |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                     |                                                                                                                  |
| 屋<br>食<br><small>ちゅうしょく</small> | キャベツたっぷりぶ<br>たどん<br>カニカマときゅうり<br>のすのもの<br>ちゅうかスープ<br><br>バナナ                                                                         | ごはん(てづくりふ<br>りかけ)<br>タマトマチーズオム<br>レツ<br>マカロニサラダ<br><br>なつだいこんのみ<br>そしる                                                      | バターロール<br><br>なすのグラタン<br><br>きんしゅうりのパスタ<br>サラダ<br>コーンポタージュ                                                   | ごはん<br><br>にこみハンバーグ<br><br>ほうれんそうのしら<br>あえ<br>たまねぎのみそし<br>る                                                      | ごはん<br><br>さかなのかばやき<br>ふう<br>だいずサラダ<br><br>ニラたまスープ                                                         | ビーフカレー<br><br>コールスロー<br><br>ウインナー<br><br>ふくしんづけ<br>すいか                                                        | ごはん<br><br>とりにくのタッカル<br>ビふう<br>スティックきゅうり<br><br>とりごぼうじる                                                               | ごはん<br><br>かぼちゃととうもろ<br>こしのかきあげ<br>トマトサラダ<br><br>かきたまみそしる                                                       |        | キッズビビンバ<br><br>エビシュウマイ<br><br>だいこんととうふの<br>すましじる<br>オレンジ                                                           | ごはん<br><br>ごもくビーフン<br><br>ブロッコリーのごま<br>しょうゆ<br>とうがんのスープ                                                       | しっとりとりそぼろ<br>どん<br>しらすときゅうりの<br>すのもの<br>じゃがいものみそし<br>る<br>オレンジ                                                      | チキンライス<br><br>キャベツナサラダ<br><br>オニオンスープ<br><br>バナナ                                                                 |
|                                 | こめ<br><br>ぶたにく<br><br>キャベツ<br><br>にんじん<br><br>たまねぎ<br><br>みつば<br><br>きゅうり、わかめ<br>カニカマ<br><br>ウインナー<br>レタス<br>にんじん<br>コーン、ながねぎ<br>バナナ | こめ<br><br>しらす<br><br>いりごま<br><br>やききざみのり<br><br>トマト<br>たまご、チーズ<br><br>マカロニ<br>きゅうり<br>にんじん<br><br>だいこん<br>なめこ、にんじん<br>きぬどうふ | パン<br><br>なす<br>トマト<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ぶたにく<br>チーズ<br><br>スパゲッティ<br>きゅうり<br>きんしゅうり<br>にんじん、ハム<br>コーン<br>たまねぎ | こめ<br><br>あいびきにく<br><br>たまねぎ<br>にんじん<br><br>ほうれんそう<br>にんじん<br>もめんどうふ<br>いりごま<br><br>たまねぎ<br>にんじん<br>じゃがいも<br>わかめ | こめ<br><br>さかな<br>しょうが<br>いりごま<br><br>だいず、きゅうり<br>にんじん、コーン<br>チーズ<br><br>たまねぎ<br>にんじん<br>ニラ<br>たまご<br>きぬどうふ | こめ<br><br>ぎゅうにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>じゃがいも<br><br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>コーン<br><br>ウインナー<br><br>ふくしんづけ<br>すいか | こめ<br><br>えだまめ<br>しらす、いりごま<br>とりにく、チーズ<br>キャベツ、たまねぎ<br>にんじん<br>ホールトマト<br>きゅうり<br>いりごま<br>とりにく<br>ごぼう<br>もめんどうふ<br>こねぎ | こめ<br><br>かぼちゃ<br>コーン、にんじん<br>たまねぎ<br><br>とりにく<br>トマト<br>きゅうり<br>レタス<br>いりごま<br><br>たまご<br>しめじ、にんじん<br>たまねぎ、わかめ |        | こめ<br><br>ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>ほうれんそう<br>いりごま<br>もやし<br>たまご<br><br>エビシュウマイ<br><br>だいこん<br>にんじん<br>きぬどうふ<br>こねぎ<br>オレンジ | こめ<br><br>ビーフン<br>ぶたにく<br>たけのこ<br>にんじん<br>しいたけ、イカ<br><br>ブロッコリー<br><br>とうがん<br>にんじん<br>もめんどうふ<br>しょうが<br>とりにく | こめ<br><br>とりにく<br>しょうが<br>さやいんげん<br><br>きゅうり<br>しらす、わかめ<br>しょうが<br>いりごま<br><br>じゃがいも<br>にんじん<br>わかめ<br>たまねぎ<br>オレンジ | こめ<br><br>たまねぎ<br>にんじん<br>とりにく<br><br>シーチキン<br>にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br><br>たまねぎ<br>にんじん<br>もめんどうふ<br>ぶたにく<br>バナナ |
| おやつの<br>午後<br><small>ごご</small> | ぎゅうにゅう<br>グレープゼリー<br>やさいポッキー                                                                                                         | おちゃ<br>フルーツヨーグルト                                                                                                            | ぎゅうにゅう<br>ミニおにぎり                                                                                             | のむヨーグルト<br>おからドーナツ                                                                                               | ぎゅうにゅう<br>ゆでとうもろこし                                                                                         | ぎゅうにゅう<br>フレンチトースト                                                                                            | ぎゅうにゅう<br>パンナコッタ                                                                                                      | ぎゅうにゅう<br>もものシャーベット                                                                                             |        | ぎゅうにゅう<br>きなこバナナ                                                                                                   | ぎゅうにゅう<br>だいずフレーク                                                                                             | ぎゅうにゅう<br>せんべい                                                                                                      | ぎゅうにゅう<br>せんべい                                                                                                   |
| エネルギー                           | 463 kcal                                                                                                                             | 539 kcal                                                                                                                    | 637 kcal                                                                                                     | 636 kcal                                                                                                         | 553 kcal                                                                                                   | 706 kcal                                                                                                      | 532 kcal                                                                                                              | 528 kcal                                                                                                        | kcal   | 560 kcal                                                                                                           | 611 kcal                                                                                                      | 439 kcal                                                                                                            | 493 kcal                                                                                                         |
| たんぱく質                           | 16.6 g                                                                                                                               | 21.2 g                                                                                                                      | 24.9 g                                                                                                       | 23.1 g                                                                                                           | 25.9 g                                                                                                     | 19.8 g                                                                                                        | 27.3 g                                                                                                                | 19.2 g                                                                                                          | g      | 22.5 g                                                                                                             | 27.3 g                                                                                                        | 19.5 g                                                                                                              | 21.1 g                                                                                                           |
| 脂質                              | 8.4 g                                                                                                                                | 18.6 g                                                                                                                      | 27 g                                                                                                         | 22.5 g                                                                                                           | 17.8 g                                                                                                     | 33.3 g                                                                                                        | 24.1 g                                                                                                                | 18.5 g                                                                                                          | g      | 21.2 g                                                                                                             | 17.8 g                                                                                                        | 10.1 g                                                                                                              | 15.3 g                                                                                                           |
| 塩分                              | 1.5 g                                                                                                                                | 2.4 g                                                                                                                       | 2.3 g                                                                                                        | 1.7 g                                                                                                            | 1.4 g                                                                                                      | 3.4 g                                                                                                         | 1.5 g                                                                                                                 | 1.5 g                                                                                                           | g      | 1.9 g                                                                                                              | 2 g                                                                                                           | 1.6 g                                                                                                               | 2.4 g                                                                                                            |

|                                 | げつ<br>月                                                                                                           | か<br>火                                                                                                                               | すい<br>水                                                                                                                           | もく<br>木                                                                                                                               | きん<br>金                                                                                                              | ど<br>土                                                                                                                 | げつ<br>月                                                                                                                          | か<br>火                                                                                                                             | すい<br>水                                                                                                | もく<br>木                                                                                                          | きん<br>金                                                                                                                      | ど<br>土                                                                                                                         | げつ<br>月                                                                                                                |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ひ<br>日                          | 17                                                                                                                | 18                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                | 20                                                                                                                                    | 21                                                                                                                   | 22                                                                                                                     | 24                                                                                                                               | 25                                                                                                                                 | 26                                                                                                     | 27                                                                                                               | 28                                                                                                                           | 29                                                                                                                             | 31                                                                                                                     |
| ぎょうじ<br>行事                      |                                                                                                                   | クッキング                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                                                       | ちびっこパラダイス                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                                                  | たんじょうかい                                                                                                                            |                                                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                        |
| 屋<br>食<br>ちゅうじ<br>よく            | ごはん<br><br>チンジャオロースー<br>ポテトサラダ<br><br>よしのじる                                                                       | ごはん<br><br>トマトいりチャプ<br>チェ<br>カラフルサラダ<br><br>ねぎとふのみそし<br>る                                                                            | ごはん<br><br>さけのクリームコー<br>ンやき<br>グリーンサラダ<br><br>とうにゅうスープ                                                                            | ごはん<br><br>にくじゃが<br><br>きりぼしだいこんの<br>うめあえ<br>めったじる                                                                                    | ホットドッグ<br><br>はくさいとツナのわ<br>ふうサラダ<br>コンソメスープ<br><br>フルーツポンチ                                                           | ごはん<br><br>あつあげのちゅう<br>かふうに<br>もやしのすのもの<br><br>なすのみそしる                                                                 | ごはん<br><br>むしどりのトマト<br>ソース<br>オクラいりイカなっ<br>とう<br>こんさいのみそしる                                                                       | すいかごはん<br><br>わかどりのからあ<br>げ<br>マセドアンサラダ<br><br>ワンタンスープ                                                                             | ちゅうかどん<br><br>はるさめサラダ<br><br>ポテトスープ<br><br>オレンジ                                                        | ごはん<br><br>さかなのたつたあ<br>げ<br>ツナとチーズのお<br>からサラダ<br>とうがんのカレー<br>スープ                                                 | レーズンパン<br><br>ひやしごもくうどん<br><br>とりにくのてりやき<br><br>きゅうりのカリカリ<br>づけ                                                              | ごもくごはん<br><br>じゃこサラダ<br><br>こまつなのみそしる<br><br>パイナップル                                                                            | ごはん(てづくりふ<br>りかけ)<br><br>かもうりのシチュー<br><br>やきぎょうざ<br><br>ブロッコリーサラダ                                                      |
| 材<br>料<br>ざいりょう                 | こめ<br><br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>ピーマン<br><br>じゃがいも<br>にんじん<br>きゅうり、ハム<br><br>にんじん<br>こまつな<br>えのき<br>だいこん<br>とりにく | こめ<br><br>トマト、ニラ<br>もやし<br>ぎゅうにく<br>はるさめ<br>にんにく<br>しょうが<br>シーチキン<br>マカロニ<br>コーン、きゅうり<br>にんじん<br>あかパプリカ<br>ニラ、おつゆふ<br>もめんどうふ<br>ながねぎ | こめ<br><br>さかな<br>クリームコーン<br><br>ハム、キャベツ<br>きゅうり<br>ブロッコリー<br>にんじん、コーン<br><br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん、コーン<br>ほうれんそう<br>ベーコン<br>とうにゅう | こめ<br><br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あいびきにく<br>しらたき<br>えだまめ<br><br>きりぼしだいこん<br>こまつな、えのき<br>にんじん<br>うめぼし<br><br>ぶたにく、ごぼう<br>にんじん<br>だいこん | パン<br>とりにく<br>キャベツ<br>ウインナー<br><br>はくさい<br>シーチキン<br>きゅうり<br><br>きぬどうふ<br>にんじん<br>コーン<br>こねぎ<br><br>もも、みかん<br>パイン、バナナ | こめ<br><br>ぶたにく<br>あつあげ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>しいたけ<br>ちんげんさい<br><br>もやし、きゅうり<br>わかめ、カニカマ<br><br>なす<br>たまねぎ<br>にんじん | こめ<br><br>とりにく<br>ピーマン<br>ホールトマト<br>たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br><br>オクラ<br>イカ、きゅうり<br>なっとう<br><br>さつまいも<br>にんじん<br>だいこん<br>ごぼう、あぶらあげ | こめ<br>トマト、ベーコン<br>たまねぎ<br>いりごま<br>とりにく<br>にんにく<br>しょうが<br>じゃがいも<br>にんじん<br>きゅうり<br>たまご<br>ワンタン<br>ベーコン<br>にんじん<br>キャベツ、もやし<br>しいたけ | こめ<br>トマト、ベーコン<br>たまねぎ<br>はるさめ<br>きゅうり<br>にんじん<br>カニカマ<br><br>じゃがいも<br>わかめ<br>たまねぎ<br>ピーマン<br><br>オレンジ | こめ<br><br>さかな<br>ながねぎ<br>しょうが<br><br>おから、きゅうり<br>たまねぎ、チーズ<br>シーチキン<br><br>ぶたにく<br>とうがん<br>にんじん<br>しいたけ<br>ちんげんさい | パン<br><br>うどん<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>なると<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>わかめ<br>ながねぎ<br><br>とりにく<br><br>きゅうり<br>キャベツ<br>いりごま<br><br>パイナップル | こめ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>ごぼう<br>しいたけ<br>にんじん<br><br>しらす、きゅうり<br>キャベツ<br>にんじん<br><br>だいこん<br>こまつな<br>たまねぎ<br>もめんどうふ<br><br>パイナップル | こめ<br><br>かつおぶし<br>しおこんぶ<br>いりごま<br>とうがん<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ぶたにく<br>しめじ<br><br>ぎょうざ<br><br>ブロッコリー<br>コーン<br><br>パイナップル |
| お<br>や<br>つ<br>午<br>ご<br>の<br>後 | ぎゅうにゅう<br>うすやきなっとう                                                                                                | ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのおやき                                                                                                                   | ぎゅうにゅう<br>タコヤキ                                                                                                                    | ぎゅうにゅう<br>ココアパン                                                                                                                       | ぎゅうにゅう<br>じゃがまるくん                                                                                                    | ぎゅうにゅう<br>アメリカンドッグ                                                                                                     | ぎゅうにゅう<br>マシュマロムース                                                                                                               | ぎゅうにゅう<br>いちごフルーチェ                                                                                                                 | おちゃ<br>クレープアイス                                                                                         | ぎゅうにゅう<br>ピザトースト                                                                                                 | グレープジュース<br>とうもろこしプリン                                                                                                        | ぎゅうにゅう<br>リンゴゼリー<br>ぱりんこ                                                                                                       | ぎゅうにゅう<br>キャラメルスナック                                                                                                    |
| エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分      | 582 kcal<br>24.1 g<br>20.6 g<br>1.6 g                                                                             | 524 kcal<br>18.1 g<br>17.7 g<br>1.6 g                                                                                                | 500 kcal<br>22.2 g<br>21.2 g<br>1.1 g                                                                                             | 570 kcal<br>22.3 g<br>18 g<br>3.1 g                                                                                                   | 562 kcal<br>22.1 g<br>26 g<br>2.8 g                                                                                  | 487 kcal<br>21 g<br>14.6 g<br>2.4 g                                                                                    | 633 kcal<br>27.8 g<br>21.1 g<br>1.9 g                                                                                            | 665 kcal<br>28.2 g<br>30.1 g<br>3.5 g                                                                                              | 435 kcal<br>14.6 g<br>11 g<br>1.8 g                                                                    | 583 kcal<br>25 g<br>28.2 g<br>2.3 g                                                                              | 528 kcal<br>26.7 g<br>17.3 g<br>3.1 g                                                                                        | 462 kcal<br>21 g<br>11.9 g<br>2.1 g                                                                                            | 664 kcal<br>28.2 g<br>24.9 g<br>4.2 g                                                                                  |

※玄関に屋食と午後のおやつサンプルがあります。

10日(月)モモのシャーベット、18日(火)トマト入りチャプチェ、23日(月)オクラ入りイカ納豆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。