

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 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土
ひ 日	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
ぎ や う じ 行 事						ひなんくんれん			やまのひ				
お や つ の	ぎゅうにゆう ぱりんこ	ぎゅうにゆう すいか	ぎゅうにゆう クッキー	ぎゅうにゆう パイナップル	ぎゅうにゆう しおせんべい	ぎゅうにゆう キウイフルーツ	ぎゅうにゆう やさいポッキー	ぎゅうにゆう オレンジ		ぎゅうにゆう ほしたべよ	ぎゅうにゆう バナナ	ぎゅうにゆう どうぶつビスケット	ぎゅうにゆう パイナップル
昼 食	キャベツたっぷりぶ たどん カニカマときゅうり のすのもの ちゅうかスープ バナナ	ごはん(てづくりふり かけ) タマトマチーズオム レツ マカロニサラダ なつだいこんのみそ しる	バターロール なすのグラタン きんしゅうりのパスタ サラダ コーンポタージュ	ごはん にこみハンバーグ ほうれんそうのしら あえ たまねぎのみそしる	ごはん さかなのかばやきふ う だいずサラダ ニラたまスープ	ビーフカレー コールスロー ウインナー ふくしんづけ すいか	ごはん とりにくのタッカルビ ふう スティックきゅうり とりごぼうじる	ごはん かぼちゃととうもろこ しのかきあげ トマトサラダ かきたまみそしる		キッズビビンバ エビシウマイ だいこんととうふの すましじる オレンジ	ごはん ごもくビーフン ブロッコリーのごま しょうゆ とうがんのスープ	しっとりとりそぼろど ん しらすときゅうりのす のもの じゃがいものみそし る オレンジ	チキンライス キャベツナサラダ オニオンスープ バナナ
木 料 理	こめ ぶたにく キャベツ にんじん たまねぎ みつば きゅうり、わかめ カニカマ ウインナー レタス にんじん コーン、ながねぎ バナナ	こめ しらす いりごま やきぎざみのり トマト たまご、チーズ マカロニ きゅうり にんじん だいこん なめこ、にんじん きぬどうふ	パン なす トマト たまねぎ にんじん ぶたにく チーズ スパゲッティ きゅうり きんしゅうり にんじん、ハム コーン たまねぎ	こめ あいびきにく たまねぎ にんじん ほうれんそう にんじん もめんどうふ いりごま たまねぎ じゃがいも わかめ ニラ たまご きぬどうふ	こめ さかな しょうが いりごま だいず、きゅうり にんじん、コーン チーズ たまねぎ にんじん ニラ たまご きぬどうふ すいか	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん じゃがいも にんじん キャベツ にんじん きゅうり コーン ウインナー ふくしんづけ すいか	こめ えだまめ しらす、いりごま とりにく、チーズ キャベツ、たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり いりごま とりにく ごぼう もめんどうふ こねぎ	こめ かぼちゃ コーン、にんじん たまねぎ とりにく トマト きゅうり レタス いりごま たまご しめじ、にんじん たまねぎ、わかめ		こめ ぎゅうにく ぶたにく ほうれんそう いりごま もやし たまご エビシウマイ だいこん にんじん きぬどうふ こねぎ オレンジ	こめ ビーフン ぶたにく たけのこ にんじん しいたけ、イカ ブロッコリー とうがん にんじん もめんどうふ しょうが とりにく	こめ とりにく しょうが さやいんげん きゅうり しらす、わかめ しょうが いりごま じゃがいも にんじん わかめ たまねぎ オレンジ	こめ たまねぎ にんじん とりにく シーチキン にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もめんどうふ ぶたにく バナナ
お や つ の	ぎゅうにゆう グレープゼリー やさいポッキー	おちゃ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゆう ミニおにぎり	のむヨーグルト おからドーナツ	ぎゅうにゆう ゆでとうもろこし	ぎゅうにゆう フレンチトースト	ぎゅうにゆう パンナコッタ	ぎゅうにゆう もものシャーベット		ぎゅうにゆう きなこバナナ	ぎゅうにゆう だいずフレーク	ぎゅうにゆう せんべい	ぎゅうにゆう せんべい
エネルギー	483 kcal	491 kcal	570 kcal	551 kcal	504 kcal	613 kcal	483 kcal	468 kcal	kcal	496 kcal	545 kcal	432 kcal	438 kcal
たんぱく質	17.4 g	19.3 g	21.9 g	20.3 g	22.8 g	17.6 g	23.8 g	17.3 g	g	19.8 g	23.6 g	18.3 g	18.7 g
脂質	13.7 g	16.9 g	25.1 g	20.2 g	16.5 g	28.5 g	22.2 g	16.8 g	g	19.1 g	16.2 g	11.1 g	14.2 g
塩分	1.6 g	2 g	2.1 g	1.6 g	1.3 g	2.8 g	1.4 g	1.3 g	g	1.6 g	1.5 g	1.3 g	1.9 g

	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	げ 月
ひ 日	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31
きょう 日 行事					ちびっこパラダイス			たんじょうかい					
おや つ の	ぎゅうにゆう ぱりんこ	ぎゅうにゆう キウイフルーツ	ぎゅうにゆう クッキー	ぎゅうにゆう オレンジ	ぎゅうにゆう やさいボッキー	ぎゅうにゆう バナナ	ぎゅうにゆう ほしたべよ	ぎゅうにゆう パイナップル	ぎゅうにゆう ビスコ	ぎゅうにゆう キウイフルーツ	ぎゅうにゆう しおせんべい	ぎゅうにゆう オレンジ	ぎゅうにゆう リッツ
昼 食	ごはん チンジャオロースー ポテトサラダ よしのじる	ごはん トマト入りチャブチェ カラフルサラダ ねぎとふのみそしる	ごはん さけのクリームコー ンやき グリーンサラダ とうにゅうスープ	ごはん にくじゃが ふうサラダ きりぼしだいこんのう めあえ めったじる	ホットドッグ はくさいとツナのわ ふうサラダ コンソメスープ フルーツボンチ	ごはん あつあげのちゅうか ふうに もやしのすのもの なすのみそしる	ごはん むしどりのトマトソー ス オクラいりイカなっ とう こんさいのみそしる	すいかごはん わかどりのからあげ マセドアンサラダ ワンタンスープ	ちゅうかどん はるさめサラダ ポテトスープ オレンジ	ごはん さかなのたつたあげ ツナとチーズのおか らサラダ とうがんのカレー スープ	レーズンパン ひやしごもくうどん とりにくのてりやき きゅうりのカリカリづ け	ごもくごはん じゃこサラダ こまつなのみそしる パイナップル	ごはん(てづくりふり かけ) かもうりのシチュー やきぎょうざ ブロッコリーサラダ
棒 料 う	こめ ぶたにく たまねぎ たけのこ ピーマン じゃがいも にんじん きゅうり、ハム にんじん こまつな えのき だいこん とりにく	こめ トマト、ニラ もやし ぎゅうにく はるさめ にんにく しょうが シーチキン マカロニ コーン、きゅうり にんじん あかパプリカ ニラ、おつゆふ もめんどうふ ながねぎ	こめ さかな クリームコーン ハム、キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん、コーン じゃがいも たまねぎ にんじん、コーン ほうれんそう ベーコン とうにゅう	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん あいびきにく しらたき えだまめ きりぼしだいこん こまつな、えのき にんじん うめぼし ぶたにく、ごぼう にんじん だいこん	パン とりにく キャベツ ウインナー はくさい シーチキン きゅうり きぬどうふ にんじん コーン こねぎ もも、みかん パイン、バナナ	こめ ぶたにく あつあげ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい きぬどうふ にんじん コーン こねぎ もやし、きゅうり わかめ、カニカマ なす たまねぎ にんじん	こめ とりにく ピーマン ホールトマト たまねぎ しょうが にんにく オクラ イカ、きゅうり なっとう さつまいも にんじん だいこん ごぼう、あぶらあげ	こめ トマト、ベーコン たまねぎ いりごま とりにく にんにく しょうが じゃがいも にんじん きゅうり たまご ワンタン ベーコン にんじん キャベツ、もやし しいたけ	こめ トマト、ベーコン たまねぎ はるさめ きゅうり にんじん カニカマ じゃがいも じゃがめ たまねぎ ピーマン オレンジ	こめ さかな ながねぎ しょうが おから、きゅうり たまねぎ、チーズ シーチキン ぶたにく とうがん にんじん しいたけ ちんげんさい	パン うどん とりにく あぶらあげ ごぼう しいたけ にんじん ほうれんそう にんじん わかめ ながねぎ とりにく きゅうり キャベツ いりごま	こめ とりにく あぶらあげ ごぼう しいたけ にんじん しらす、きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな たまねぎ もめんどうふ パイナップル	こめ かつおぶし しおこんぶ いりごま とうがん にんじん たまねぎ ぶたにく しめじ ぎょうざ ブロッコリー コーン
おや つ の	ぎゅうにゆう うすやきなっとう	ぎゅうにゆう かぼちゃのおやき	ぎゅうにゆう タコヤキ	ぎゅうにゆう ココアパン	ぎゅうにゆう じゃがまるくん	ぎゅうにゆう アメリカンドッグ	ぎゅうにゆう マシュマロムース	ぎゅうにゆう いちごフルーチェ	おちゃ クレープアイス	ぎゅうにゆう ピザトースト	グレープジュース とうもろこしプリン	ぎゅうにゆう リンゴゼリー ぱりんこ	ぎゅうにゆう キャラメルスナック
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	516 kcal 21.4 g 18.4 g 1.6 g	465 kcal 16.2 g 16.2 g 1.5 g	464 kcal 19.7 g 20.6 g 1.1 g	502 kcal 19.8 g 16.3 g 2.7 g	505 kcal 19.8 g 23.6 g 2.5 g	441 kcal 18.9 g 13.7 g 2.2 g	560 kcal 24.1 g 19 g 1.7 g	575 kcal 24.4 g 25.9 g 2.7 g	405 kcal 13.5 g 11.8 g 1.7 g	519 kcal 21.9 g 24.7 g 2 g	482 kcal 23.6 g 15.7 g 2.7 g	412 kcal 18.7 g 11.5 g 1.8 g	588 kcal 21.9 g 24.8 g 3.1 g

※玄関に昼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)トマト入りチャブチェ、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。