

以上児

10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」

	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
ひ 日	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
ぎょうじ 行事				クッキング	そうごうぼうさ いくんれん	きゅうしょくじゅ んかい				スポーツのひ			
昼 食 ちゅうしょく	ごはん あげざかなの ごまからめ さつまいもサラ ダ ほうれんそうの すましじる	ごはん ちくぜんに だいこんサラダ とうふのみそし る	ポークカレー コロコロサラダ ふくしんづけ フルーツポンチ	ごはん とうふのまさご あげ きりぼしだいこ んのサラダ こまつなのみそ しる	ごはん えいようきんぴ ら エビとブロッコリー のオーロラソース あきやさいのと んじる	ごはん さけのケチャッ プてりやき チーズいりポテ トサラダ とりごぼうじる	クロワッサン スパゲッティナ ポリタン ブロッコリーの ごましようゆ オニオンスープ	ごはん(てづくり ふりかけ) こうやどうふの ふわふわに ほうれんそうの しらあえ なめこととうふ のみそしる	いりどりチーズビ ラフ ぶたにくとチンゲンさい のしおいため やさいコンソメ スープ バナナ		ごはん にくじゃが チキントマトサ ラダ あぶらあげとわ かめのみそしる	ごはん ぎゅうにくとかぶの ニンニクしょうゆ はるさめサラダ キャロットスー プ	ジャムパン さかなのたつた あげ ツナマカロニサ ラダ かぼちゃのシ チュー
	こめ さかな いりごま さつまいも りんご レーズンパン ヨーグルト かまぼこ ほうれんそう にんじん もめんどうふ	こめ とりにく にんじん れんこん いとこんにやく ごぼう、さいとも さやいんげん だいこん きゅうり、コーン シーチキン もめんどうふ なめこ、ながねぎ	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく だいず きゅうり にんじん チーズ ふくしんづけ バナナ、もも みかん、パイ	こめ もめんどうふ とりにく エビ、しらす ちくわ きりぼしだいこん きゅうり にんじん こまつな あぶらあげ しめじ	こめ ごぼう、にんじ んピーマン しらたき ぎゅうにく エビ ブロッコリー にんじん ぶたにく ごぼう、にんじん まいたけ あぶらあげ ながねぎ	こめ さけ、ケチャッ プ じゃがいも きゅうり にんじん ハム チーズ とりにく ごぼう にんじん ながねぎ ぶたにく	パン スパゲッティ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ベーコン ブロッコリー いりごま たまねぎ にんじん もめんどうふ しょうが なめこ、ながねぎ	こめ しらす、いりごま やききざみのり こうやどうふ とりにく さつまあげ にんじん たまご、みつば ほうれんそう にんじん もめんどうふ しょうが なめこ、ながねぎ	こめ にんじん ピーマン たまねぎ コーン、チーズ ぶたにく チンゲンさい たまねぎ にんじん もやし キャベツ しいたけ バナナ		こめ じゃがいも にんじん たまねぎ いとこんにやく ぎゅうにく とりにく、レタス トマト、きゅうり いりごま あぶらあげ にんじん えのき、わかめ ながねぎ	こめ ぎゅうにく かぶ、エリンギ はるさめ きゅうり にんじん、ハム にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン パセリ	パン いちごジャム さかな ながねぎ しょうが マカロニ きゅうり、コーン にんじん キャベツ シーチキン かぼちゃ たまねぎ とりにく
おや つ 午後	ぎゅうにゅう やきうどん	ぎゅうにゅう うすやきなっ とう	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう ハロウィンクッ キー	ぎゅうにゅう フライビーンズ	ぎゅうにゅう キャラメルケー キ	リンゴジュース さつまいもス ティック	ぎゅうにゅう パンかりんとう	ぎゅうにゅう オレンジゼリー どうぶつビス ケット		ぎゅうにゅう みかん、パバロ ア	ぎゅうにゅう ライスクリス ピー	ぎゅうにゅう さつまいものふ かしいも
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	551 kcal 20.8 g 21.8 g 2.1 g	520 kcal 20.4 g 16.4 g 1.9 g	554 kcal 20.1 g 19.5 g 3.2 g	607 kcal 24.4 g 25.4 g 2 g	526 kcal 23 g 24.9 g 1.2 g	508 kcal 23.5 g 16.9 g 0.9 g	576 kcal 18.9 g 21.5 g 2.5 g	508 kcal 25.7 g 18.4 g 2.2 g	506 kcal 19.9 g 19.7 g 2.4 g	kcal g g g	570 kcal 22.8 g 24.9 g 1.6 g	497 kcal 17.7 g 20.9 g 1.9 g	525 kcal 22 g 20.3 g 1.3 g

	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	ど 土
ひ 日	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31
ぎょうじ 行事		うどんかい								たんじょうかい				
屋 食 ちゆうしよく	ごはん	ミニおにぎり	ごはん	ごはん(てづくり ふりかけ)	ごはん	バターロール	さんしょくどん	ごはん	ごはん	ハロウィンランチ (チキンライス、)	レーズンパン	ごはん	くりごはん	ごはん
	すぶた	とんじるうどん	わかどりのから あげ	にざかな	とりにくのマヨ てりやき	ビーフシチュー	イカときゅうり のすのもの	すきやきふうに	さつまいもの キッシュ	ナゲット、 かぼちゃサラダ、	ごもくビーフン	ひじきいりあつ やきたまご	だいずサラダ	かぼちゃのそ ぼろに
	ひじきサラダ	ヘルシーキノ のごましょうゆ	キャベツサラダ	にくやさしいた め	さんしょくナム ル	ウインナー	あつあげとこんさ いのみそしる	やさいのあまず あえ	オクラいりイカ なっとう	フルーツヨーグ ルト)	ごぼうサラダ	ブロッコリーとさつま いものごろいいため	けんちんじる	はくさいとちくわ のサラダ
	ニラのみそしる	パイナップル	わかめとビーフ ンのスープ	じゃがいものみ そしる	ラーメンふうぐだ くさんみそしる	サクサクれんこ んサラダ	オレンジ	かきたまみそし る	はんぺんのす ましじる	ワンタンスープ	きのこじる	わかめスープ	キウイフルーツ	ニラたまスープ
材 料 ざいりよう	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	パン	こめ	こめ	こめ	こめ	パン	こめ	こめ	こめ
		わかめふりかけ					とりにく				マッシュルーム		くり	
	ぶたにく		とりにく	かつおぶし	さけ、キャベツ	ぎゅうにく	たまご	ぎゅうにく	ほうれんそう	ほうれんそう	とりにく	ビーフン	にんじん	かぼちゃ
	にんじん	うどん、ぶたにく	しょうが	しおこんぶ	たまねぎ	じゃがいも	たまご	しらたき	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	ぶたにく	たまねぎ	ぶたにく
	たまねぎ	だいこん		いりごま	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	さつまいも	さつまいも	さつまいも	たけのこ	とりにく	きゅうり
	じゃがいも	にんじん	キャベツ		ピーマン	かぶ	イカ、きゅうり	ながねぎ	とりにく	とりにく	とりにく	にんじん	エビ	にんじん
	しいたけ、パイン	さといも	もやし	さかな		ブロッコリー	もやし、しょうが	やきどうふ	たまご、チーズ	たまご、チーズ	しいたけ	しいたけ	たまご	たまねぎ
		ごぼう、ながねぎ	きゅうり	しょうが	もやし、にんじん	にんじん		にんじん			もめんどうふ	イカ、エビ	コーン、チーズ	はくさい
	ひじき、コーン		にんじん		きゅうり		ごぼう	ごぼう	オクラ、イカ	かぼちゃ			さつまいも	だいこん
	キャベツ	しめじ、エリンギ	ハム	ぶたにく	いりごま	ウインナー	にんじん	くるまふ	きゅうり	きゅうり	ごぼう		ブロッコリー	ちくわ
	にんじん	しいたけ		キャベツ	ぶたにく		さといも	もやし、にんじん	なっとう	なっとう	にんじん	ベーコン	しめじ	きゅうり
	はるさめ	にんじん	わかめ	たまねぎ	はくさい	れんこん	あつあげ	きゅうり	きゅうり	パイン、みかん	シーチキン	もめんどうふ	もめんどうふ	いりごま
おやつの 午後	ニラ	こまつな	たまねぎ	にんじん	にんじん	きゅうり	ながねぎ	カニカマ	はんぺん	もも、バナナ	コーン、きゅうり	わかめ	ぶたにく	たまねぎ
	もめんどうふ	パイナップル	コーン	ピーマン	しいたけ	にんじん	ながねぎ	にんじん	きぬどうふ	ワンタン	えのき	もめんどうふ	にんじん	にんじん
	おつゆふ		にんじん	じゃがいも	ながねぎ	カニカマ	オレンジ	たまご	たけのこ	にんじん	しめじ、なめこ	もやし	キウイフルーツ	ニラ
	ながねぎ		ビーフン	わかめ	しょうが	いりごま		だいこん	さやえんどう	キャベツ、もやし	あぶらあげ	えのき		たまご
おやつの 午後	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
	ココアパン	カルピスゼリー	こくとうパンナ コッタ	ミルクーおさつ ポテト	いちごフルー チェ	ぎょうざのかわ カリカリスナック	カリカリぼう	たこやき	ココアプリン	キャラメルス ナック	りんごのコン ポート	カレーチーズ トースト	ハロウィンケー キ	りんごゼリー
エネルギー	521	480	553	485	486	493	529	465	580	664	564	522	507	438
たんぱく質	19.2	17.5	20.2	21.4	20.2	18.4	22.8	19.5	25.6	30.1	25.7	20.1	20.4	16.4
脂質	15.5	10	23.9	14.9	20.5	28.4	18	19.8	25.8	29.7	23.3	17	14.5	14.6
塩分	2	1	1	2	1.9	2.1	2.1	1.6	1.8	1.6	2	2.6	1.6	1.2

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

19日(月)黒糖パンナコッタ、21日(水)鶏肉のマヨ照り焼き、29日(木)ブロッコリーとさつま芋のゴロゴロ炒め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。