

未満児



9がつのこんだてひょう

食育目標「食べ物の絵本などで食材に関心を持つ」

令和8年度
浜岡幼保園
担当 後藤能理子

ようび 曜日	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	げつ 月	か 火
ひ 日	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15
ぎょうじ 行事		クッキング		ひなんくんれん									
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう キウイフルーツ
屋 食 ちゅうしよく	ごはん ちくわのにしょくあげ はるさめサラダ こまつなとあぶらあげのみそしる	ごはん(てづくりふりかけ) とりにくのみそからあげ ひじきのごもくに トマトのちゅうかスープ	ごはん さかなのピザやき ヨーグルトサラダ ひやしそうめんじる	ジャージャーめん ぎょうざ ブロッコリーのカレーマヨあえ わかめスープ	タコライス マカロニサラダ ちゅうかスープ パイナップル	ごはん チンジャオロース コールスローサラダ サンラータンふうスープ	ごはん(てづくりふりかけ) とりあまずあん ごぼうサラダ もずくのかきたまじる	ビビンバふうチャーハン ひじきサラダ なすのみそしる バナナ	スパゲティナポリタン とりにくのまーまれーどやき ブロッコリーのおかかあえ さつまいものみそしる	クロワッサン さかなのマリネ ポテトサラダ とうがんにくだんごのスープ	しっとりとりそばろどん きゃべつのさわやかずけ じゃがいものみそしる キウイフルーツ	ごはん あつあげのうまに ツナとチーズのおからサラダ ささみとだいこんのすましじる	ミニパン かれーうどん とりにくのBBQソース しらあえふうサラダ
材 料 ざいりよう	こめ ちくわ たまご さつまいも ロースハム きゅうり にんじん はるさめ ごま こまつな あぶらあげ しめじ	こめ しらす、ごま、のり とりにく ヨーグルト ニンニク ひじき だいず にんじん れんこん えんどう さつまあげ トマト きパプリカ ねぎ	こめ さかな たまねぎ にんじん ピーマン、チーズ きゅうり バナナ レタス みかん ヨーグルト そうめん あぶらあげ ねぎ にんじん なす	ちゅうかめん たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり ぶたにく たけのこ ぎょうざ ブロッコリー わかめ えのき とうふ ねぎ	こめ ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ にんにく とまと キャベツ チーズ マカロニ にんじん きゅうり ロースハム とうふ、ベーコン もやし にんじん しいたけ パイナップル	こめ ぶたにく しょうが、にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン きゅうり キャベツ にんじん コーン ロースハム トマト たまねぎ とうふ、ねぎ たまご	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま とりにく ヤングコーン たまねぎ ピーマン ごぼう きゅうり にんじん コーン ごま もずく にんじん たまご	こめ ぎゅうにく こまつな にんじん もやし ごま にんにく ひじき はるさめ キャベツ にんじん コーン にんじん なす あぶらあげ たまねぎ バナナ	スパゲティ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ぶたにく チーズ とりにく マーマレード ブロッコリー コーン にんじん さつまいも たまねぎ えのき	ぱん さかな たまねぎ ピーマン じゃがいも にんじん きゅうり ロースハム とうがん ねぎ ちんげんさい ぶたにく しょうが	こめ とりにく しょうが いんげん キャベツ きゅうり パイナップル じゃがいも たまねぎ えのき にんじん わかめ キウイフルーツ	こめ あつあげ ぶたにく しょうが、コーン たまねぎ あかパプリカ ピーマン たけのこ ちんげんさい おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン とりにく だいこん みつば	ぱん うどん ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ あぶらあげ ねぎ カレールウ とりにく とうふ たまねぎ にんじん ブロッコリー
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゅう クリームボックス	ぎゅうにゅう ホットケーキ	ぎゅうにゅう ラスク	ぎゅうにゅう オレンジムース	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう ココアプリン	ぎゅうにゅう ぎょうざのかわのかりカリスナック	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう ミニおにぎり	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	ぎゅうにゅう じゃこトースト
エネルギー	508 kcal	507 kcal	547 kcal	477 kcal	520 kcal	473 kcal	583 kcal	479 kcal	449 kcal	507 kcal	417 kcal	512 kcal	570 kcal
たんぱく質	17.2 g	25.4 g	22.1 g	19.6 g	20.5 g	17.4 g	23.4 g	18.0 g	25.1 g	22.3 g	16.6 g	22.0 g	30.2 g
脂質	18.7 g	16.3 g	19.7 g	22.0 g	23.4 g	20.1 g	27.2 g	20.6 g	15.5 g	21.7 g	11.5 g	23.9 g	27.7 g
塩分	1.8 g	2.2 g	2.3 g	2.5 g	1.3 g	1.4 g	1.7 g	1.4 g	1.7 g	2.0 g	1.5 g	1.6 g	3.1 g

ようび 曜日	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
ひ 日	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30
ぎょうじ 行事		たんじょうかい	わくわくおやつ		けいろうのひ	こくみんのきゅうじつ	しゅうぶんのひ		じゅうごや				
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう オレンジ				ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう パイナップル
	ごはん チーズいりさつまあげ かぼちゃとたまねぎのサラダ ぶたにくときゃべつのみそしる	ペッパーランチ ブロッコリーサラダ かにたまスープ フルーツポンチ	バターロール わふうハンバーグ だいこんのサラダ とりにくとうがんのすましじる	こまつなとじゃこのごはん やさいのあまずあえ ウインナーとやさいのカレースープ ポテトフライ				なつとくどん しょうゆフレンチサラダ とりごぼうじる オレンジ	ごはん(てづくりふりかけ) しゃけのしょうがやき ほうれんそうのしらあえ ぶたにくいりはるさめスープ	ごはん かぼちゃのそぼろに きゅうりとしらすのすのもの ニラのみそしる	ごはん ひじきいりあつやきたまご パスタサラダ あつあげとだいこんのみそしる	ごましおごはん しゅーまい きりぼしだいこんときゅうりのさわやかあえ とんじる	レーズンパン なすのグラタン あおなのなつとうあえ ワンタンスープ
昼食 ちゅうしょく	こめ さかな たまねぎ ひじき とうふ たまご しょうが チーズ かぼちゃ たまねぎ ほしぶどう ぶたにく キャベツ えのき にんじん	こめ ぎゅうにく たまねぎ しょうが にんにく コーン、ねぎ ブロッコリー きゅうり ロースハム あわゆき とうふ たまご しいたけ ほうれんそう バナナ、もも パイナップル みかん	パン ぶたにく ぎゅうにく たけのこ たまねぎ しいたけ たまご ばんこ ごま だいこん きゅうり コーン シーチキン とりにく とうがん にんじん、ねぎ	こめ こまつな しらす ごま もやし にんじん きゅうり あわゆき たまねぎ にんじん ピーマン ウインナー かれーこ じゃがいも				こめ ぎゅうにく ぶたにく なつとう たまねぎ にんじん ねぎ、しょうが たまご ほうれんそう もやし あかパプリカ きパプリカ しらす とりにく ごぼう、とうふ ねぎ オレンジ	こめ ひじき、うめぼし しらす、しいたけ ごま さかな しょうが ほうれんそう にんじん とうふ ぶたにく にんじん キャベツ、ねぎ はるさめ	こめ かぼちゃ ぶたにく さやいんげん たまねぎ きゅうり わかめ しらす ニラ とうふ おつゆふ ねぎ	こめ にんじん たまねぎ とりにく えび ひじき たまご スパゲティ あかパプリカ きゅうり ロースハム あつあげ だいこん にんじん ねぎ	こめ ごましお しゅーまい きゅうり わかめ きりぼしだいこん にんじん きパプリカ レモン ぶたにく じゃがいも はくさい とうふ たまねぎ	ぱん なす トマト たまねぎ にんじん ぶたにく チーズ ほうれんそう もやし、なつとう しいたけ のり ワンタン ぶたにく にんじん キャベツ もやし、しいたけ
おやつ 午後の	ぎゅうにゅう だいずフレーク	ぎゅうにゅう いちごフルーチェ	のむヨーグルト たべっこどうぶつブラウニー	ぎゅうにゅう カルピスゼリー				ぎゅうにゅう フルーツババロア	ぎゅうにゅう おつきみだんご	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう カレーチーズトースト	ぎゅうにゅう たこやき
エネルギー	498 kcal	523 kcal	568 kcal	436 kcal	kcal	kcal	kcal	607 kcal	488 kcal	418 kcal	511 kcal	467 kcal	432 kcal
たんぱく質	20.0 g	19.7 g	25.1 g	13.5 g	g	g	g	24.0 g	21.8 g	16.5 g	19.7 g	18.5 g	22.0 g
脂質	17.6 g	21.7 g	24.1 g	15.3 g	g	g	g	27.6 g	14.6 g	12.0 g	22.1 g	14.7 g	20.5 g
塩分	1.5 g	2.0 g	1.8 g	2.0 g	g	g	g	1.4 g	3.3 g	1.5 g	1.4 g	1.6 g	1.8 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

4日(金)ジャージャー麺、14日(月)厚揚げのうま煮、29日(火)切り干し大根のさわやか漬け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。