

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			うどんかい	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	ごはん	ポークカレー	ごはん	ごはん	ごはん	クロワッサン	ごはん(てづくり ふりかけ)	いろいろチーズビ ラフ		ごはん	ごはん	ジャムパン
	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	ちくぜんに だいこんサラダ とうふのみそし る	コロコロサラダ ふくしんづけ フルーツポンチ	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	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	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	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	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	ふ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		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	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	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
材 料 ざいりょう	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	パン	こめ	こめ		こめ	こめ	パン
	さかな	とりにく	じゃがいも	もめんどうふ	ごぼう、にんじ ん	さけ、ケチャッ プ	スパゲッティ	しらす、いりごま	にんじん		じゃがいも	ぎゅうにく	いちごジャム
	いりごま	にんじん	たまねぎ	とりにく	ピーマン		たまねぎ	やききざみのり	ピーマン		にんじん	かぶ、エリンギ	さかな
	さつまいも	れんこん	ぶたにく	エビ、しらす	しらたき	じゃがいも	にんじん	こうやどうふ	コーン、チーズ		たまねぎ	はるさめ	ながねぎ
	りんご	いとこんにやく	だいず	ちくわ	ぎゅうにく	きゅうり	ピーマン	とりにく			いとこんにやく	きゅうり	しょうが
	レーズンパン	ごぼう、さといも	きゅうり	きりぼしだいこん	エビ	にんじん	マッシュルーム	さつまあげ	ぶたにく		ぎゅうにく	たまねぎ	マカロニ
	ヨーグルト	さやいんげん	にんじん	きゅうり	ブロッコリー	ハム	ベーコン	にんじん	チンゲンさい		とりにく、レタス	にんじん、ハム	きゅうり、コーン
		だいこん	チーズ	にんじん		チーズ	ブロッコリー	たまご、みつば	たまねぎ		とりにく、きゅうり	にんじん	にんじん
	かまぼこ	きゅうり、コーン			ぶたにく	とりにく	いりごま	ほうれんそう	にんじん		トマト、きゅうり	たまねぎ	キャベツ
	ほうれんそう	シーチキン	ふくしんづけ	こまつな	ごぼう、にんじん	ごぼう	たまねぎ	にんじん	もやし		いりごま	キャベツ	シーチキン
おや つ	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	リンゴジュース	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう
	やきうどん	うすやきなっ とう	アメリカンドッグ	ハロウィンクッ キー	フライビーンズ	キャラメルケー キ	さつまいもス ティック	パンかりんとう	オレンジゼリー		みかん、パバロ ア	ライスクリス ピー	さつまいものふ かしいも
エネルギー	551	520	554	607	526	508	576	508	506		570	497	525
たんぱく質	20.8	20.4	20.1	24.4	23	23.5	18.9	25.7	19.9		22.8	17.7	22
脂質	21.8	16.4	19.5	25.4	24.9	16.9	21.5	18.4	19.7		24.9	20.9	20.3
塩分	2.1	1.9	3.2	2	1.2	0.9	2.5	2.2	2.4		1.6	1.9	1.3

	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										たんじょうかい				
昼 食 ちゅうしょく	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、 ナゲット、 かぼちゃサラダ、 フルーツヨーグルト) ワンタンスープ	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 あつあげとこんさ いのみそしる	すきやきふうに	さつまいもの キッシュ	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 のごましようゆ	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	オレンジ	やさいのあま ずあえ	オクラいりイカ なっとう	ごぼうサラダ	ブロッコリーとさつまい ものごろごろいため	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	ラーメンふうだ くさんみそしる	サクサクれんこ んサラダ		かきたまみそし る	はんぺんのす ましじる	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 ざいりょう	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		しらす			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	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	ほうれんそう	しらたき	たまねぎ	たまねぎ	ぶたにく	たまねぎ	だいず	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	さつまいも	にんじん	たけのこ	とりにく	きゅうり	さやいんげん
	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	さやいんげん	にんじん	エビ	にんじん	たまねぎ
	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	とりにく	しいたけ	たまご	コーン、チーズ	
		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			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	ちくわ
	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	さつまいも	きゅうり
	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	シーチキン	にんじん	ベーコン	しめじ	いりごま
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	わかめ	もめんどうふ	たまねぎ	
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	いりごま		きぬどうふ	ワンタン	えのき	もめんどうふ	にんじん		
おつゆふ		にんじん	じゃがいも	ながねぎ	しょうが		たまご	だいこん	たけのこ	にんじん	もやし	キウイフルーツ	ニラ	
ながねぎ			わかめ	しょうが	ワンタン		ほうれんそう		さやえんどう	キャベツ、もやし	えのき		たまご	
										しいたけ	ながねぎ		きぬどうふ	
おや つ ご の	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	のむヨーグルト	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	ミルキーおさつ 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 Mayo 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。