以上児

令　和　8　年　度
の　と　じ　ま　幼　保　園

11がつのこんだてひょう

食育目標「秋の旬の食材を知ろう」

曜日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
日	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
行事		ぶんかのひ					かまどごはん				しちごさん		クッキング
昼食	ごはん（てづくりふりかけ） チンジャオロース コールスローサラダ とうふともずくのとろとろじる		チキンカレー グリーンサラダ ウインナーのケチャップいため ふくしんづけ、オレンジ	ごはん しろみざかなのピザやき スパゲティサラダ よしのじる	ミニパン さんらーたーめん ぎょうざ だいずサラダ キウイフルーツ	ごはん にくどうふ はくさいのごまずあえ かぼちゃのみそしる	ごはん だいずとウインナーのかきあげ きゅうりとわかめのすのもの とんじる	まるパン きのこのキッシュ キャベツとかにかまのサラダ わかめとビーフンのスープ	ごはん しろみざかなのもみじあげ かぼちゃサラダ けんちんじる	ミニおにぎり きのこスパゲティ ブロッコリーのおかかあえ ちんげんさいのスープ	クロワッサン ひじきハンバーグ しょうゆフレンチサラダ コンソメスープ	しっとりとりそぼろどん きゃべつのさわやかづけ じゃがいものみそしる オレンジ	ごはん（てづくりふりかけ） とんかつ だいこんサラダ ニラのみそしる
材料	こめ ひじき、うめぼし しらす、ごま しいたけ 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 とうふ、もずく なめこ、みつば		こめ とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも グリンピース バター にんにく しょうが カレールウ りんご ブロッコリー きゅうり とまと ウインナー ふくしんづけ オレンジ	こめ さかな たまねぎ にんじん ピーマン チーズ スパゲティ きゅうり にんじん ロースハム とりにく だいこん ほうれんそう にんじん あぶらあげ ねぎ	ぱん ちゅうかめん とりにく はくさい しいたけ にんじん にんにく たまご ぎょうざ だいず きゅうり にんじん コーン チーズ キウイフルーツ	こめ ぎゅうにく とうふ たまねぎ にんじん しらたき えのき はくさい にんじん ごま かぼちゃ たまねぎ しいたけ こまつな	こめ だいず ウインナー にんじん たまねぎ もやし きゅうり わかめ ぶたにく たまねぎ はくさい しいたけ しらたき とうふ	ぱん ベーコン ほうれんそう たまねぎ あかパプリカ エリンギ、しめじ たまご チーズ あわゆき キャベツ たまねぎ きゅうり わかめ たまねぎ コーン にんじん ビーフン	こめ さかな にんじん たまご かぼちゃ シーチキン たまねぎ とりにく とうふ にんじん だいこん けんちんじる しいたけ	こめ、ゆかり スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん しいたけ バター ブロッコリー コーン あかパプリカ しらす かつおぶし ちんげんさい にんじん とうふ、もやし	パン ぎゅうにく ぶたにく とうふ ひじき たまねぎ ほうれんそう もやし あかパプリカ きパプリカ しらす キャベツ たまねぎ にんじん とりにく	こめ とりにく ぎゅうにく しょうが いんげん きゃべつ きゅうり パイナップル じゃがいも たまねぎ にんじん あぶらあげ わかめ オレンジ	こめ しらす、ごま のり ぶたにく たまご ぱんこ だいこん きゅうり にんじん ニラ とうふ おつゆふ ねぎ
午後のおやつ	ぎゅうにゅう オレンジババロア		ぎゅうにゅう じゃこトースト	ぎゅうにゅう りんごケーキ	ぎゅうにゅう カリカリぼう	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー	ぎゅうにゅう ココアトースト	ぎゅうにゅう さつまいもスティック	ぎゅうにゅう ちとせあめふうスティックパイ	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう だいずフレーク
エネルギー	604 kcal	kcal	585 kcal	633 kcal	598 kcal	525 kcal	532 kcal	543 kcal	621 kcal	482 kcal	540 kcal	482 kcal	643 kcal
たんぱく質	19.1 g	g	20.8 g	29.2 g	28.0 g	19.2 g	22.7 g	20.7 g	29.0 g	18.1 g	26.6 g	19.4 g	25.9 g
脂質	30.1 g	g	22.8 g	21.8 g	22.2 g	17.7 g	20.2 g	29.9 g	23.5 g	13.7 g	27.9 g	13.8 g	25.7 g
塩分	2.9 g	g	3.4 g	2.3 g	2.1 g	1.4 g	1.3 g	2.0 g	1.6 g	1.9 g	2.1 g	1.9 g	1.9 g

曜日	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
日	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30
行事				たんじょうかい		きんろうかんしゃのひ						
昼食	ごはん とりにくのこのはやき ツナとチーズのおからサラダ だいこんのみそしる	バターロール ラザニア ブロッコリーのカレーマヨあえ やさいスープ	ごはん さかなのしょうゆバタームニエル はくさいとちくわのサラダ こめこのホワイトシチュー	ようふうちらしずし とりにくのからあげ キャベツサラダ おいわいゼリー かにたまスープ	マーボーどん もやしのすのもの こまつなとにんじんのみそしる パイナップル		あきしゃけとほうれんそうのまぜごはん ポークピカタ だいこんなます はんぺんのみそしる	ごはん チーズいりさつまあげ れんこんサラダ なめこのみそしる	レーズンパン おいもたっぷりほうとうふううどん まつかぜやき しらあえふうサラダ	ごはん（てづくりふりかけ） しゃけのみそあんかけ ひじきサラダ はるさめスープ	にくみそごはん もやしのちゅうかふうすのもの あつあげとだいこんのみそしる バナナ	レタスチャーハン とりにくのチーズやき ほうれんそうのしらあえ ワンタンスープ
材料	こめ とりにく にんにく しょうが コーンフレーク おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン だいこん にんじん あぶらあげ	ぱん たまねぎ にんじん マカロニ ぶたにく ホールトマト にんにく なまクリーム チーズ、パセリ ブロッコリー かれーこ とうふ たまねぎ にんじん はくさい、ベーコン	こめ さかな バター ぱせり はくさい ちくわ ごま ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ とうにゅう	こめ ウインナー コーン にんじん きゅうり のり とりにく しょうが にんにく シーチキン にんじん たまねぎ キャベツ あわゆき とうふ、たまご しいたけ ほうれんそう、ゼリー	こめ とうふ ぎゅうにく ぶたにく にら ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり わかめ あわゆき ごま こまつな にんじん えのき パイナップル		こめ ほうれんそう しゃけ たまご あぶらあげ ぶたにく たまご だいこん にんじん きゅうり はんぺん ちんげんさい えのき にんじん とうふ	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 れんこん きゅうり にんじん ごま なめこ ほうれんそう あぶらあげ	ぱん うどん ぶたにく さつまいも さといも、にんじん ごぼう、かぼちゃ ねぎ、あつあげ ぶたにく、ねぎ しいたけ たけのこ ぱんこ、ごま とうふ たまねぎ にんじん ブロッコリー	こめ しらす、かつおぶし しおこんぶ、ごま さかな キャベツ にんじん たけのこ グリンピース ひじき ロースハム きゅうり にんじん はるさめ しいたけ ベーコン こまつな	こめ とりにく ごぼう にんじん しらたき いんげん たけのこ きゅうり もやし ロースハム ごま あつあげ だいこん にんじん ねぎ バナナ	こめ ベーコン レタス ねぎ とりにく チーズ ほうれんそう にんじん とうふ ごま しょうが ワンタン ぶたにく にんじん キャベツ もやし、しいたけ
午後のおやつ	ぎゅうにゅう クリームボックス	のむヨーグルト ぎょうざのかわのカリカリスナック	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう オレンジゼリー		ぎゅうにゅう ココアプリン	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	ぎゅうにゅう カレーチーズトースト	ぎゅうにゅう フライドポテト	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち
エネルギー	622 kcal	522 kcal	575 kcal	632 kcal	465 kcal	kcal	655 kcal	527 kcal	663 kcal	568 kcal	512 kcal	638 kcal
たんぱく質	26 g	20.1 g	27.5 g	27.4 g	20.7 g	g	32.7 g	21.4 g	27.0 g	30.6 g	22.0 g	31.4 g
脂質	28.7 g	27.5 g	19.7 g	22.6 g	15.5 g	g	29.6 g	19.1 g	27.9 g	17.6 g	19.4 g	28.9 g
塩分	1.6 g	1.8 g	1.0 g	2.1 g	2.1 g	g	2.7 g	1.2 g	2.9 g	2.9 g	1.6 g	1.8 g

※玄関に昼食と午後のおやつのサンプルがあります。

10日（火）きのこのキッシュ、17日（火）鶏肉の木の葉焼き、26日（木）お芋たっぷりほうとう風うどん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。