未満児

11がつのこんだてひょう

令　和　8　年　度
の　と　じ　ま　幼　保　園

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		
午前のおやつ	ぎゅうにゅう ビスコ		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 バナナ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう バナナ
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 とりにく 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 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 たまご 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 わかめ 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 ほうれんそう だいこん けんちんじる	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 しめじ、えのき ほうれんそう バター ブロッコリー コーン あかパプリカ 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 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	542 kcal	kcal	523 kcal	553 kcal	534 kcal	470 kcal	469 kcal	488 kcal	544 kcal	441 kcal	482 kcal	447 kcal	573 kcal
たんぱく質	17004 g	g	18.5 g	25.5 g	24.4 g	16.9 g	19.7 g	18.7 g	25.1 g	16.5 g	23.1 g	17.3 g	22.7 g
脂質	26.8 g	g	20.3 g	19.4 g	19.9 g	16.4 g	18.1 g	25.9 g	21.1 g	13.9 g	24.8 g	14.6 g	22.8 g
塩分	2.5 g	g	2.9 g	1.8 g	1.8 g	1.3 g	1.2 g	1.8 g	1.4 g	1.7 g	1.8 g	1.6 g	1.4 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						
午前のおやつ	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 キウイフルーツ	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 パイナップル	ぎゅうにゅう ビスケット
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 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	553 kcal	459 kcal	519 kcal	571 kcal	425 kcal	kcal	585 kcal	482 kcal	585 kcal	505 kcal	455 kcal	555 kcal
たんぱく質	23.2 g	17.7 g	24.2 g	25.0 g	18.6 g	g	28.4 g	18.9 g	23.6 g	26.3 g	19.4 g	26.8 g
脂質	25.2 g	24.0 g	18.7 g	20.7 g	15.2 g	g	26.0 g	18.3 g	24.3 g	16.1 g	17.4 g	25.3 g
塩分	1.7 g	1.5 g	1.0 g	1.7 g	2.0 g	g	2.1 g	1.1 g	2.4 g	2.5 g	1.5 g	1.6 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。