



以上児

\* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \*


 11がつのこんだてひょう
 

\* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \* - \*

食育目標「あきのしゅんのたべものをしよう。」

令和2年度  
のとしま幼稚園

日	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
おやつ		ぶんかのひ	クッキング (ほしもちづくり)		ひなんくんれん								
昼食	ごはん とうふのまさご あげ ちくわともしの サラダ とんじる		クロワッサン ピザバーグ ミモザサラダ コンソメスープ	ごはん しろみざかなの トマトソース ちくさあえ とうふのすまし じる	あきじゆけとぎの このごはん ひじきに こんさいのみそ しる かき	ミニおにぎり シーフードスー プスバグティ ー はるまき キウイフルーツ	ごはん ユウリンチ ごぼうサラダ さといものみそ しる	ごはん キッズおでん あまずあえ ほうれんそうの みそしる	ジャムパン ポテトのチーズ やき はくさいのごま ずあえ はるまきスープ	さつまいもごは ん さかなのかぼや きふう だいこんなます もやしのすもの ニラのみそしる	ごはん(てづくり ふりかけ) すきやきふうに もやしのすもの ニラのみそしる	ミニおにぎり カレーうどん ギョーザ りんご	ごはん クリームシ チュー こめコナゲット ブロッコリー
材料	こめ とうふ とりにく えび、しらす たまご はるまき にんじん もやし きゅうり ハム、ごま ぶたにく はくさい たまねぎ、しいた け しらたき、みそ	パン ぶたにく たまねぎ ぎゅうにゅう きいろピーマン あかピーマン チーズ じゃがいも にんじん きゅうりたまご ちんげんさい もやし、ベーコン しいたけ	こめ さかな しいたけ バター、ねぎ にんにく グリーンピース いか、ハム もやし、ごま スバグティ ー キャベツ ほうれんそう あぶらあげ とうふ しめじ ねぎ	こめ、さかな しめじ いたけ スパゲティ ー たまねぎ マッシュルーム ピーマン ベーコン にんじん いか、えび はるまき だいこん ごぼう にんじん あぶらあげ みそ	こめ とりにく しょうが、ねぎ ごぼう にんじん きゅうり マヨネーズ ごま さといも しめじ あぶらあげ ねぎ みそ	こめ とりにく しょうが、ねぎ ごぼう にんじん きゅうり マヨネーズ ごま さといも しめじ あぶらあげ ねぎ みそ	こめ とりにく しょうが、ねぎ ごぼう にんじん きゅうり マヨネーズ ごま さといも しめじ あぶらあげ ねぎ みそ	こめ とりにく しょうが、ねぎ ごぼう にんじん きゅうり マヨネーズ ごま さといも しめじ あぶらあげ ねぎ みそ	パン、ジャム じゃがいも たまねぎ ウィンナー えだまめ マヨネーズ チーズ はくさい にんじん、ごま はんぺん みつば はるまき ちんげんさい とうふ ベーコン しいたけ	こめ、ごま さつまいも さかな だいこん にんじん あぶらあげ きゅうり はんぺん みつば わかめ、ごま もやし、きゅうり カリブ りんご にら、とうふ、ふ ねぎ、みそ	こめ、しらす しおこんぶ かつおぶし うどん ごまつな ぶたにく しいたけ たまねぎ しめじ えのき にんじん たまねぎ カレールウ ぎょうざ りんご	こめ ぶたにく じゃがいも いんげん たまねぎ にんじん コーン とりにく とうふ しょうが ブロッコリー	
おやつ	午後 の りんごのコン ポート クラッカー		りんごジュース ホットケーキ	ぎゅうにゅう さつまいもス ティック	ぎゅうにゅう マッシュマロお こ し	ぎゅうにゅう ビスコ せんべい	ぎゅうにゅう やきうどん	ぎゅうにゅう フルーツヨーグル ト	ぎゅうにゅう バナナケーキ	オレンジジュース みるくずもち	ぎゅうにゅう カリカリぼう	ぎゅうにゅう ハッピーター ン チーズ	ぎゅうにゅう てづくりほし い も
エネルギー	646kcal	kcal	534kcal	626kcal	569kcal	549kcal	641kcal	581kcal	557kcal	512kcal	655625kcal	500kcal	628kcal
たんぱく質	26.9g	g	23.7g	27.8g	23.8g	20.1g	27.1g	24.2g	18.9g	21.3g	29.8g	18.6g	24.3g
脂質	22.3g	g	22.6g	23.2g	17.1g	16.5g	23.0g	15.6g	22.2g	9.5g	18.6g	18.6g	22.1g
水分	2.4g	g	3.0g	2.3g	2.3g	1.2g	2.5g	2.3g	2.2g	1.4g	2.6g	2.7g	2.7g

	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30
お昼						きんろうかんしゃのひ			おたんじょうかい			
昼食	ごはん キャベツとぶたにくのみそやき れんこんサラダ わかめとビーフのスープ	ごはん チキンカツ あおなのおひたし さわかんにわん	ごはん しゅけのムニエル かれーさんびら とうふとわかめのみそしる	ビーフカレー マカロニサラダ みかん	ミニおにぎり みそラーメン しゅうまい パイナップル		ロールパン かぼちのぐらタン ミネストローネ かき	ごはん メンチカツ だいこんナムル とうふとえのきのみそしる	くりくおにぎり エビフライ フライドポテト ブロッコリーの ごましょうゆ はるさめスープ みかん	ごはん さかなのフリック さつまいものおれんじに とりごぼろじる	ミニおにぎり とりやさいうど ん ウイナー りんご	ごはん はくさいとちくわの サラダ ワントンスープ
夕食	こめ ぶたにく キャベツ ピーマン しょうが にんにく みそ れんこん きゅうり にんじん マヨネーズ コーン ビーフ わかめ たまねぎ	こめ とりにく ほうれんそう キャベツ あぶらあげ ごま ぶたにく にんじん だいこん	こめ さかな じゃがいも にんじん ピーマン カレーこ とうふ わかめ ねぎ みそ	こめ ぎゅうにく たまねぎ さつまいも グリーンピース りんご カレーウ マカロニ きゅうり コーン ハム マヨネーズ みかん	こめ ちゅうかめん もやし たまねぎ にんじん ぶたにく こまつな キャベツ にんにく みそ しゅうまい パイナップル		パン かぼち とりにく たまねぎ バター ぎゅうにゅう チーズ だいず ウイナー にんじん じゃがいも トマト かき	こめ ぎゅうにく ぶたにく にんじん たまねぎ たまご だいこん きゅうり ごま とうふ えのき みそ	こめ、ごま のり、にんじん エビ じゃがいも ブロッコリー はるさめ ほうれんそう しいたけ ウイナー みかん	こめ さかな バセリ たまご さつまいも オレンジジュース とりにく ごぼう とうふ ねぎ みそ	こめ うどん はくさい にんじん だいこん やさどいふ ねぎ みそ ウイナー りんご	こめ ぎゅうにく ゴボウ しょうが さやえんどう はくさい ちくわ、ごま マヨネーズ ワントン もやし ぶたにく えのき たまねぎ
おやつ	ぎゅうにゅう あげだこ	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう チーズのかりかりあげ	ぎゅうにゅう グレープゼリー	ぎゅうにゅう チーズ あまからせんべい		ぎゅうにゅう きなこドーナツ	ぎゅうにゅう スイートポテト	おちや イチゴフルー チェ	ぎゅうにゅう ごまウスク	ぎゅうにゅう チーズ せんべい	ぎゅうにゅう キャラメルス ナック
エネルギー	528kcal	534kcal	528kcal	700kcal	594kcal	kcal	734kcal	575kcal	631kcal	519kcal	519kcal	484kcal
たんぱく質	17.6g	23.9g	26.3g	24.5g	22.2g	g	16.7g	23.1g	26.7g	21.4g	23.4g	16.1g
脂質	17.5g	16.8g	19.9g	31.0g	18.3g	g	21.7g	22.2g	17.2g	19.3g	19.3g	10.1g
塩分	1.8g	1.5g	2.4g	3.1g	1.9g	g	2.3g	2.3g	0.9g	2.2g	2.2g	1.1g

※玄米に昼食とおやつサンプルがあります。

16(月)米粉ナゲット 19(木)カレーさんびら 30(月)はくさいとちくわのさらだ のレシピを玄米に用意致します。

お家でのメニューになると幸いです。