

* * * * *

3がつのこんだてひょう

食育目標「さんだいえいようそについてかくにんしよう」

以上児

	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	げつ 月
ひ 日	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15
ぎょうじ 行事	おわかれえんそく		ひなまつりかい (おたんじょうか い)		おわかれかい おやつばいきん ぐ								
ちゅうじ 食	ごはん とりささみのカ レーあげ れんこんのきん びら かぶのスープ	ごはん(てづくり ふりかけ) ぶたにくのしょう がやき カラフルサラダ なめこのみそし る	ひなちらしずし ちくぜんに なばなのごまあ え おすいもの	ジャムパン ポテトのチーズや き キャベツのカ レースープ りんご	ごはん とりにくのぱんこ やき ひじきのごもくに よしのじる	ミニおにぎり やさいごもく ラーメン はるまき パイナップル	ごはん マーボーとうふ カニカマともや しのサラダ ちゅうかスープ	ごはん やさいメンチカ ツ きりぼしだいこ んサラダ じゃがいものみ そしる	ロールパン さといもとぶたにく のわふうグラタン はくさいのゆか りあえ かきたまみそし る	ごはん さけのやさいあ んかけ だいこんサラダ とうふとニラの みそしる	オニオンチャー ハン からあげ わかめスープ はるさめサラダ	ミニおにぎり きのこクリームスー プスパゲティ エビしゅまい オレンジ	はいがパン ひじきハンバー グ おからサラダ あおなとあげの みそしる
ざいりょう 材料	こめ とりにく カレーこ れんこん にんじん さつまあげ しらたき ごま かぶ たまねぎ にんじん	こめ しらすぼし ごま のり ぶたにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん コーン きゅうり ハム あかピーマン サラダスパゲ ティ なめこ とうふ ねぎ	こめ しいたけ たまご にんじん かんぴょう グリーンピース さくらでんぶ こんにゃく ごぼう さといも さやいんげん とりにく にんじん ほうれんそう なばな ハム えのき てまりふ	パン ジャム じゃがいも たまねぎ にんじん ぶたひきにく トマト チーズ キャベツ とりにく りんご	こめ とりにく チーズ パセリ だいず ひじき あぶらあげ にんじん れんこん さつまあげ ほうれんそう さやえんどう だいこん にんじん ねぎ	こめ ちゅうかめん ぶたにく にんじん キャベツ たけのこ コーン なると はるまき パイナップル	こめ あいびき とうふ たまねぎ たけのこ しいたけ カニカマ もやし コーン とうふ ぶたひきにく にんじん	こめ ひきにく キャベツ にんじん たまご きりぼしだいこん ちくわ きゅうり じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ	パン ぶたにく ねぎ さといも チーズ はくさい きゅうり カニカマ ゆかり わかめ えのき たまねぎ とうふ たまご	こめ たまねぎ にんじん とりにく ピーマン しょうが ピーマン わかめ えのき とうふ コーン ツナ ニラ とうふ しいたけ はるさめ ごま	こめ たまねぎ にんじん とりにく ピーマン しょうが わかめ えのき とうふ コーン ツナ ニラ とうふ しいたけ はるさめ ごま	こめ スパゲティ ベーコン えのき しいたけ エリンギ ほうれんそう しゅまい オレンジ	パン あいびき ひじき たまねぎ にんじん さやえんどう おから あぶらあげ とうふ こまつな えのき
おやつ 午後	ぎゅうにゆう きなこバナナ	ぎゅうにゆう あげたこやき	カルピス マシュマロひなあ られ	ぎゅうにゆう おからドーナツ	ぎゅうにゆう フルーツヨーグ ルト	ぎゅうにゆう チーズ せんべい	ぎゅうにゆう オレンジケーキ	ぎゅうにゆう きなこマカロニ	ぎゅうにゆう りんご ポッキー	ぎゅうにゆう ごまラスク	ぎゅうにゆう ホワイトデー クッキー	ぎゅうにゆう チーズ ビスコ	りんごジュース バナナケーキ
エネルギー	491kcal	649kcal	516kcal	518kcal	559kcal	649kcal	642kcal	636kcal	543kcal	650kcal	582kcal	602kcal	680kcal
たんぱく質	22.3g	26.6g	15.8g	20.9g	28.5g	22.2g	27.2g	26.2g	25.1g	25.3g	27.6g	17.5g	25.8g
脂質	12.1g	26.7g	9.1g	19.7g	11.9g	18.0g	23.8g	18.8g	23.5g	25.8g	20.0g	20.7g	29.2g
塩分	1.2g	3.1g	2.0g	1.9g	2.7g	2.0g	2.1g	1.4g	2.4g	2.2g	2.6g	1.8g	1.4g

	火	水	木	金	土	げつ月	火	水	木	金	土	げつ月	火	水
日	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	31
きょうじ行事					しゅんぶんのひ								ばらぐみリクエストメニュー	
昼食	さわのごぼうとぎゅうにくのたきこみごはん キャベツのおかかあえのっぺいじる パイナップル	さんしょくどんぶり スパゲティサラダ はくさいのみそしる	ごはん しろみざかなのみぞれに ほうれんそうとしめじのソテー とんじる	ごはん とりにくのチーズやき もやしサラダ ワンタンスープ		ごはん おまめのごつごつあげ レンコンサラダ ぐたくさんトマトスープチーズの	ごはん(てづくりふりかけ) さかなのうめみそやき おからに すましじる	ごはん チーズいりさつまあげ ブロッコリーサラダ みそしる	ホットドッグ ポテトサラダ すましじる オレンジ	ごはん スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ きのこスープ	ミニおにぎり ごもくビーフン やさいスープ りんご	ごはん すぶた ポパイサラダ にらスープ	カツカレー ひじきサラダ ふくしんづけ りんご	ごはん ビーフシチュー トマトサラダ パイナップル
材料	こめ ぎゅうにく にんじん あぶらあげ ごぼう しょうが かつおぶし キャベツ きゅうり ちくわ だいこん ねぎ さいとも しいたけ こんにやく パイナップル	こめ あいびき ひじき ほうれんそう スパゲティ きゅうり にんじん ハム はくさい だいこん あぶらあげ	こめ しろみざかな だいこん えのき さやいんげん ほうれんそう コーン しめじ たまねぎ じゃがいも にんじん とうふ しらたき	こめ チーズ とりにく きゅうり カニカマ もやし にんじん コーン ワンタン たまねぎ にんじん たまご		こめ だいず ごぼう にんじん とりにく たまご れんこん きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ チーズ ベーコン トマト キャベツ しめじ	こめ しらすぼし かつおぶし しおこんぶ さかな うめぼし みそ マヨネーズ しいたけ おから にんじん あぶらあげ えのき とうふ ねぎ ほうれんそう	こめ さかなのすりみ たまねぎ ひじき とうふ たまご しょうが チーズ キャベツ えのき	パン キャベツ ウインナー カレーこ トマトケチャップ じゃがいも にんじん きゅうり にんじん ハム ほしぶどう とうふ あぶらあげ しめじ ねぎ オレンジ	こめ じゃがいも たまねぎ あかびーまん たまご とりひきにく パセリ かぼちゃ きゅうり ツナ ヨーグルト はくさい にんじん もやし しいたけ	こめ ビーフン ぶたにく たけのこ にんじん しいたけ えび いか キャベツ ベーコン もやし コーン りんご	こめ ぶたにく しょうが にんじん たまねぎ じゃがいも しいたけ ほうれんそう キャベツ ハム コーン ニラ とうふ りんご	こめ にんじん たまねぎ じゃがいも ぶたにく たまご ばんこ ふくしんづけ ひじき はるさめ キャベツ にんじん コーン りんご	こめ ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ かぶ ブロッコリー にんじん トマト きゅうり もやし しらすぼし わかめ パイナップル
おやつ	ぎゅうにゅう うどんかりんとう	ぎゅうにゅう ココアパン	ぎゅうにゅう オレンジゼリー クラッカー	ぎゅうにゅう ちんすこう		ぎゅうにゅう レモンカップ ケーキ	ぎゅうにゅう パンかりんとう	グレープジュース パリパリあげ	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう やさいチップス	ぎゅうにゅう あまからせんべい チーズ	ぎゅうにゅう だいずのごまがらめ クラッカー	ぎゅうにゅう ミルクくずもち	ぎゅうにゅう おこのみやき
エネルギー	521kcal	479kcal	545kcal	647kcal	kcal	614kcal	637kcal	520kcal	590kcal	552kcal	486kcal	592kcal	609kcal	509kcal
たんぱく質	16.1g	20.5g	26.5g	23.9g	g	19.5g	33.3g	20.1g	21.2g	20.2g	21.9g	24.8g	22.0g	17.6g
脂質	13.6g	26.3g	14.3g	24.9g	g	23.1g	18.9g	20.8g	30.5g	21.7g	18.5g	21.1g	18.9g	14.0g
塩分	2.0g	2.0g	1.4g	1.5g	g	1.3g	2.8g	2.1g	2.6g	1.7g	1.5g	2.6g	4.1g	2.1g

※玄関に昼食とおやつのサンプルがあります。

3/10(水)里芋と豚肉の和風グラタン 3/18(木)さかなのみぞれに 3/27(土)五目ビーフン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。