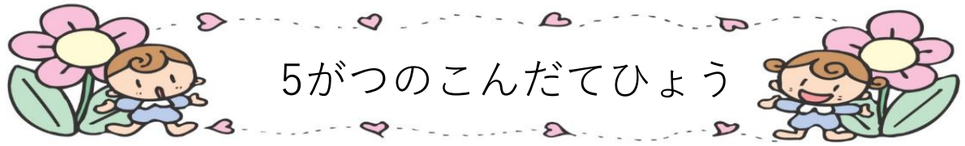
以上児



令　和　3　年　度
浜　岡　幼　保　園
担　当　後　藤　能　理　子

食育目標「朝ご飯をしっかり食べよう」「正しいスプーンや箸の使い方を身につけよう」

	土	月	火	水	木	菌	土	月	火	水	木	金	土
日	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
行事		けんぽうきねんび	みどりのひ	こどものひ						ひなんくんれん			
昼食	ごはん あつあげとやさいのなかよしに はるさめサラダ たまごとうふのみそしる				ロールパン ごもくビーフン むしシューマイ わかめスープ	ごはん こうやとうふのふわふわに かみかみサラダ こまつなのみそしる	たけのこのにくみそどん じゃこサラダ じゃがいものみそしる バナナ	ごはん だいずとアスパラのかきあげ カニカマともやしのサラダ わかたけしる	ごはん さかなのかわりさいきょうやき しんたまねぎのサラダ とりごぼうしる	ごはん（てづくりふりかけ） とりにくのチーズやき かぼちゃサラダ とうふのみそしる	ナン ポークカレー ウインナー― ドレッシングサラダ、オレンジ	ごはん さかなのやさいあんかけ マセドアンサラダ さやえんどうのみそしる	ごはん マーボーあつあげ トマトサラダ わかめとビーフンのスープ
材料	こめ あつあげ ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ロースハム きゅうり パプリカ はるさめ ちんげんさい たまごとうふ えのき				パン ビーフン ぶたにく たけのこ にんじん しいたけ えび、いか シューマイ わかめ じゃがいも にんじん	こめ こうやとうふ とりにく さつまあげ にんじん たまご みつば きゅうり ごぼう にんじん もやし、コーン こまつな だいこん あぶらあげ	こめ たけのこ たまねぎ さやいんげん とりにく しょうが、しょうが しらす きゅうり キャベツ にんじん じゃがいも たまねぎ えのき わかめ バナナ	こめ アスパラガス じゃがいも だいず にんじん しらす あわゆき もやし コーン きゅうり たけのこ わかめ ねぎ	こめ しゃけ たまねぎ ほうれんそう チーズ ベーコン とりにく ごごう とうふ ねぎ	こめ しらす、ごま のり とりにく チーズ かぼちゃ シーチキン ヨーグルト きゅうり とうふ なめこ わかめ ねぎ	ナン じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく ウインナー キャベツ にんじん きゅうり コーン ロースハム オレンジ	こめ さかな たまねぎ ピーマン にんじん えのき しょうが じゃがいも にんじん きゅうり りんご チーズ さやえんどう わかめ	こめ あつあげ ぶたにく にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ グリンピース しょうが トマト きゅうり わかめ、コーン ビーフン
午後のおやつ	ぎゅうにゅう キャラクターチーズ せんべい				ぎゅうにゅう とうふおこのみやき	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう オレンジゼリー リッツ	ぎゅうにゅう レモンケーキ	グレープジュース うどんかりんとう	ぎゅうにゅう バナナのババロア	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	ぎゅうにゅう クリームボックス	ぎゅうにゅう フルーツポンチ
エネルギー	585 kcal	kcal	kcal	kcal	654 kcal	534 kcal	527 kcal	558 kcal	518 kcal	727 kcal	601 kcal	628 kcal	583 kcal
たんぱく質	25.9 g	g	g	g	31.8 g	24.1 g	18.7 g	17.2 g	22.7 g	30.1 g	22.2 g	24.5 g	19.4 g
脂質	21.8 g	g	g	g	26.2 g	18.4 g	12.0 g	15.3 g	15.5 g	32.4 g	28.6 g	18.4 g	17.0 g
塩分	2.8 g	g	g	g	2.3 g	1.9 g	1.9 g	2.4 g	1.7 g	2.9 g	3.1 g	5.6 g	2.4 g

	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
日	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31
行事			クッキング					たんじょうかい					
昼食	ごはん	ごはん	いろどりチーズピラフ	ごはん	ごはん（てづくりふりかけ）	ごはん	ごはん	レタスチャーハン	ジャムパン	ごはん（てづくりふりかけ）	ごはん	レーズンパン	ひじきごはん
	ロールキャベツ	さかなのカレーふうみあげ	キャベツのゆかりあえ	とりにくのあまずあん	にくとうふ	ぎゅうにくとはるやさいのたまごとじ	やきトンカツ	とりにくのつくねやき	ごもくうどん	にざかな	ミートグラタン	たけのことぶたにくのとろみめん	ウインナーいりやさいいため
	マカロニサラダ	やさいいため	やさいスープ	ブロッコリーのおかかあえ	あおなのおひたし	キャベツのごまずあえ	はるキャベツとたけのこのすましじ	ブロッコリーサラダ、フライドポテト	えいようきんぴら	はるキャベツのポテトサラダ	さんしょくナムル	やきぎょうざ	はるさめサラダ
	はるのとうにゅうスープ	とんじる	いちご	しんたまねぎのみそしる	レタスとたまごのスープ	きのこじる	やさいスープ	ワンタンスープ	パイナップル	めったじる	コンソメスープ	ツナサラダ	かにたまスープ
材料	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	パン	こめ	こめ	パン	こめ、ひじき
			にんじん		しらす、かつお			ベーコン	イチゴジャム	しらす、ごま			しいたけ
	キャベツ	さかな	ピーマン	とりにく	しおこんぶ、ごま	ぎゅうにく	ぶたにく	レタス		のり	とうふ	ちゅうかめん	あぶらあげ
	ぶたにく	カレーこ	たまねぎ	しょうが	ぶたにく	たけのこ	たまご	ねぎ	とりにく		にんじん	たけのこ	にんじん
	たまねぎ	ベーコン	コーン	すなっぷえんどう	にんじん	たまねぎ	ぱんこ	とりにく	たまねぎ	あかうお	たまねぎ	ぶたにく	さやいんげん
	にんじん	キャベツ	とりにく	たけのこ	たまねぎ	にんじん	だいこん	たまご	ほうれんそう	しょうが	ほうれんそう	ねぎ	ウインナー
	ぱんこ	アスパラガス	チーズ	ブロッコリー	しらたき	さやえんどう	きゅうり	ぱんこ	にんじん	じゃがいも	ぶたにく	ぎょうざ	キャベツ
	ぎゅうにゅう	えんどう	キャベツ	コーン	とうふ	たまご	コーン	ブロッコリー	かまぼこ	キャベツ	トマトケチャップ	シーチキン	たまねぎ
	マカロニ	ぶたにく	きゅうり	にんじん	ほうれんそう	キャベツ	シーチキン	コーン	たまご	にんじん	ソース	きゅうり	あかパプリカ
	にんじん	じゃがいも	ゆかり	たまねぎ	キャベツ	チンゲンサイ	たけのこ	じゃがいも	ごぼう	シーチキン	ホワイトソース	キャベツ	コーン
	きゅうり	にんじん	とうふ	じゃがいも	もやし	にんじん	キャベツ	ワンタン	にんじん	ぶたにく	ぱんこ	にんじん	はるさめ
	ロースハム	とうふ	たまねぎ	わかめ	にんじん	ごま	にんじん	ぶたにく	ピーマン	ごぼう	チーズ		きゅうり
	キャベツ	しらたき	にんじん	ねぎ	あぶらげ	しめじ	ぶたにく	にんじん	しらたき	にんじん	もやし		しいたけ
	たまねぎ	たまねぎ	はくさい		たまご	なめこ		キャベツ	ぎゅうにく	だいこん	にんじん		ほうれんそう
	ベーコン		ベーコン		レタス	あぶらあげ		もやし	パイナップル	しらたき	きゅうり		あわゆき
	こまつな		いちご		たまねぎ			しいたけ			ちんげんさい		とうふ
	とうにゅう				にんじん						ベーコン、えのき		たまご
午後のおやつ	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんごジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
	フライビーンズ	しろごまプリン	パイナップルパイ	カリカリぼう	ココアちんすこう	リンゴゼリー	ミルクくずもち	フルーツヨーグルト	キャラメルケーキ	たこやき	だいずフレーク	きなこマカロニ	カルピスゼリー
													しおせんべい
エネルギー	665 kcal	715 kcal	601 kcal	565 kcal	827 kcal	550 kcal	597 kcal	674 kcal	693 kcal	549 kcal	615 kcal	749 kcal	570 kcal
たんぱく質	26.0 g	30.9 g	17.5 g	26.4 g	57.2 g	21.4 g	25.5 g	26.1 g	24.3 g	23.2 g	20.3 g	27.6 g	19.1 g
脂質	27.8 g	28.5 g	29.1 g	15.3 g	22.6 g	22.7 g	21.2 g	29.5 g	22.5 g	14.3 g	22.2 g	29.1 g	16.4 g
塩分	1.6 g	1.8 g	2.4 g	2.5 g	2.1 g	1.5 g	1.6 g	1.4 g	3.3 g	3.0 g	2.2 g	4.1 g	2.8 g

※玄関に昼食と午後のおやつのサンプルがあります。

14日（金）クリームボックス、20日（木）鶏肉の甘酢あん、27日（木）春キャベツのポテトサラダ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。