



食育目標「よく噛んで食べる習慣をつけよう」「苦手な食材でも栄養になる事を知り、少しだけでも食べようとする」

	か火	スイ水	も木	きん金	ど土	げ月	か火	スイ水	も木	きん金	ど土	げ月	か火
日	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15
きょうじ行事				クッキング			しかけんしん						
おやつ 午前の	ぎゅうにゆう オレンジ しおせんべい	ぎゅうにゆう バナナ ビスコ	ぎゅうにゆう キウイフルーツ ほしたべよ	ぎゅうにゆう パイナップル リッツ	ぎゅうにゆう りんご アンパンマンビスケット	ぎゅうにゆう メロン パリンコ	ぎゅうにゆう オレンジ やさいポッキー	ぎゅうにゆう バナナ クッキー	ぎゅうにゆう キウイフルーツ しおせんべい	ぎゅうにゆう パイナップル ビスコ	ぎゅうにゆう りんご ほしたべよ	ぎゅうにゆう メロン リッツ	ぎゅうにゆう オレンジ アンパンマンビスケット
昼食 ちゅうしょく	ごはん チーズいりさつまあげ スナップえんどうのふわふわいため キャベツのみそしる	ごはん にくじゃが きゅうりとカニカマのすのもの はんぺんのみそしる	ごはん さかなのうめみそやき ひじきサラダ たまごとうふのみそしる	ごはん ポークピカタ シーザーサラダ こんさいのみそしる	ごはん(てづくりふりかけ) すきやきふうに もやしのすのもの さやえんどうのみそしる	まめごはん ごまだれれいしやぶ じゃがいものカレーいため コーンクリームスープ	ごはん つるるんやさいチャイナ ちゅうかきゅうり かにたまスープ	ごはん(てづくりふりかけ) ホワイトシチュー ブロッコリーとチーズのサラダ メロン	はいがパン さかなのフライ ごぼうサラダ ほうれんそうのみそしる	ごはん スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ だいこんのみそしる	クロワッサン ジャージャーめん ぎょうぎ ちんげんさいのスープ	ごはん マーボーなす コールスローサラダ レタスとたまごスープ	ごはん あつあげとやさいのなかよしに ほうれんそうのしらあえ じゃがいものみそしる
材料 ざいりょう	こめ さかな ひじき たまねぎ とうふ たまご しょうが チーズ スナップえんどう (のとじまのうえん) たまご キャベツ あぶらあげ にんじん	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき ぎゅうにく えんどう きゅうり わかめ あわゆき ごま はんぺん ほうれんそう にんじん	こめ さかな うめ ひじき はるさめ キャベツ にんじん コーン ローズハム たまごとうふ えのき こまつな にんじん	こめ しらす、ごま のり ぶたにく たまご キャベツ にんじん トマト レモン、チーズ さつまいも にんじん だいこん ごぼう、ねぎ あぶらあげ	こめ ぎゅうにく しらたき たまねぎ ねぎ、とうふ にんじん、ごぼう にんじん、ごぼう くるまふ もやし、きゅうり わかめ あわゆき さやえんどう えのき じゃがいも	こめ グリーンピース ぶたにく ごま じゃがいも キャベツ パプリカ コーン たまねぎ ベーコン パセリ	こめ ぶたにく しょうが にんじん もやし たけのこ しいたけ はるさめ きゅうり しめじ あわゆき わかめ たまご、ねぎ とうふ	こめ しらす、こんぶ かつお、ごま ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ さやえんどう しめじ ぎゅうにゆう ブロッコリー チーズ コーン メロン	パン さかな たまご パンこ ごぼう きゅうり にんじん ごま ほうれんそう たまねぎ とうふ なめこ	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ パプリカ たまご とりにく パセリ スパゲティ きゅうり にんじん ローズハム だいこん あぶらあげ	パン ちゅうかめん ぶたにく しいたけ たまねぎ なす とうふ にんじん ねぎ しょうが ぎょうぎ ちんげんさい えのき とうふ もやし	こめ ぶたにく しいたけ たまねぎ なす とうふ キャベツ にんじん きゅうり コーン ローズハム たまご レタス たまねぎ、にんじん	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 ほうれんそう にんじん とうふ、ごま じゃがいも たまねぎ えのき わかめ
おやつ 午後の	ぎゅうにゆう バナナのババロア	ぎゅうにゆう レモンケーキ	りんごジュース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゆう ラスク	ぎゅうにゆう オレンジゼリー ほしたべよ	ぎゅうにゆう ライスクリスピー	ぎゅうにゆう うどんかりんとう	グレープジュース ミルクずもち	ぎゅうにゆう しろごまプリン	ぎゅうにゆう あべかわパン	ぎゅうにゆう キャラメルスナック	ぎゅうにゆう おからドーナツ	ぎゅうにゆう りんごゼリー キャラクターチーズ
エネルギー	652 kcal	629 kcal	485 kcal	631 kcal	531 kcal	590 kcal	505 kcal	744 kcal	622 kcal	664 kcal	574 kcal	575 kcal	557 kcal
たんぱく質	25.9 g	20.6 g	19.6 g	23.6 g	19.7 g	20.8 g	18.7 g	25.1 g	24.0 g	25.2 g	21.4 g	18.4 g	23.0 g
脂質	27.6 g	18 g	10.3 g	22.5 g	14.5 g	19.6 g	18.3 g	24.6 g	30.5 g	27.2 g	18.7 g	23.2 g	20.0 g
塩分	1.9 g	1.9 g	1.5 g	2.4 g	1.5 g	2.3 g	1.8 g	3.3 g	1.9 g	2.0 g	2.1 g	1.3 g	2.1 g

	すい水	モ木	きん金	ど土	げ月	か火	すい水	モ木	きん金	ど土	げ月	か火	すい水	
日	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	
ぎょうじ行事									たんじょうかい					
おやつ 午前の	ぎゆうにゆう バナナ パリンコ	ぎゆうにゆう キウイフルーツ やさいポッキー	ぎゆうにゆう パイナップル クッキー	ぎゆうにゆう りんご しおせんべい	ぎゆうにゆう メロン ビスコ	ぎゆうにゆう オレンジ ほしたべよ	ぎゆうにゆう バナナ リッツ	ぎゆうにゆう メロン アンパンマンビスケット	ぎゆうにゆう パイナップル パリンコ	ぎゆうにゆう りんご やさいポッキー	ぎゆうにゆう キウイフルーツ クッキー	ぎゆうにゆう オレンジ しおせんべい	ぎゆうにゆう バナナ ビスコ	
昼食	ジャムパン しゃけのぼんこやき チキントマトサラダ しんたまねぎのみそしる	わふうガパオごはん もやしのナムル コンソメスープ オレンジ	ごはん ポテトグラタン ツナサラダ ちゅうかスープ	ごはん こうやとうふのふわふわに ブロッコリーいため さつまいものみそしる	ごはん(てづくりふりかけ) ブルコギ だいこんサラダ とうふとあおなのみそしる	ごはん やさいたっぷりメンチカツ きりぼしだいこんサラダ かぼちゃのみそしる	ミルクロール スパゲティナポリタン かみかみサラダ、キウイフルーツ やさいスープ	ごはん しろみさかなのチリソース チーズいりポテトサラダ キャベツのみそしる	カタツムリランチ とりのからあげ すぶた キャベツのしらすあえ オニオンスープ	ごはん カレーうどん ちくわときゅうりのおかかあえ バナナ	セサミパン とうふハンバーグ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	ごはん はるさめサラダ ワンタンスープ パイナップル	レタスチャーハン はるさめサラダ ワンタンスープ パイナップル	
材料	パン しゃけ にんにく パセリ ぼんこ とりにく トマト きゅうり レタス ごま たまねぎ にんじん ねぎ	こめ たまねぎ パプリカ しそ とりにく たまご もやしのナムル きゅうり にんじん ローズハム とうふ にんじん コーン ねぎ オレンジ	こめ じゃがいも マカロニ とりにく たまねぎ ぎゆうにゆう チーズ シーチキン きゅうり キャベツ にんじん とうふ ぶたにく にんじん しいたけ もやし	こめ とうやとうふ とりにく さつまあげ にんじん たまご みつば ウインナー ブロッコリー たまねぎ さつまいも とうふ さやいんげん わかめ	こめ しらす、ごま のり ぶたにく にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ピーマン はるさめ だいこん きゅうり コーン シーチキン とうふ ちんげんさい	こめ ぶたにく 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 にんじん ごま かぼちゃ しいたけ ほうれんそう コーン キウイフルーツ とうふ、はくさい ベーコン	パン スパゲティ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ぶたにく チーズ きゅうり にんじん ごぼう にんじん もやし コーン キウイフルーツ とうふ、はくさい ベーコン	こめ さかな たまご たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく ねぎ じゃがいも きゅうり にんじん ローズハム チーズ キャベツ あぶらあげ	こめ しいたけ にんじん たけのこ さやえんどう のり、ウインナー プリッツ とりにく しょうが、にんにく アスパラ、コーン きゅうり、とまと はんぺん とうふ えのき わかめ ねぎ ぶどうジュース	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 ピーマン パイナップル キャベツ きゅうり にんじん しらす たまねぎ コーン パセリ	パン うどん ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ あぶらあげ ねぎ カレーウ ちくわ キャベツ もやし にんじん かつおぶし バナナ	こめ ベーコン レタス ねぎ ローズハム きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ	こめ とうふ ぎゆうにゆう ぶたにく たまねぎ たまご ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ にんじん しいたけ もやし	こめ ベーコン レタス ねぎ ローズハム きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ
おやつ 午後の	ぎゆうにゆう やきうどん	ぎゆうにゆう たこやき	のむヨーグルト パンかりんとう	ぎゆうにゆう メロン リッツ	ぎゆうにゆう オレンジケーキ	ぎゆうにゆう とうふのおこのみやき	ぎゆうにゆう カルピスゼリー クッキー	ぎゆうにゆう だいずフレーク	ぎゆうにゆう ミックスベリーフルーチェ リッツ	ぎゆうにゆう きなこマカロニ	りんごジュース フライビーンズ	ぎゆうにゆう フルーツポンチ	ぎゆうにゆう じゃこトースト	
エネルギー	558 kcal	511 kcal	652 kcal	514 kcal	639 kcal	594 kcal	705 kcal	625 kcal	627 kcal	542 kcal	670 kcal	552 kcal	575 kcal	
たんぱく質	29.4 g	21.1 g	25.6 g	21.7 g	22.5 g	25.9 g	20.3 g	23.0 g	29.5 g	19.1 g	23.9 g	20.4 g	17.9 g	
脂質	20.1 g	19.1 g	21.7 g	15.7 g	24.3 g	18.6 g	27.8 g	21.0 g	19.3 g	14.2 g	26.8 g	20.0 g	22.7 g	
塩分	2.8 g	2.6 g	2.6 g	2.1 g	2.6 g	1.3 g	2.4 g	1.9 g	2.5 g	1.7 g	2.3 g	1.4 g	1.6 g	

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

1日(火)スナップエンドウのふわふわ炒め、9日(水)ブロッコリーとチーズのサラダ、24日(木)白身魚のチリソース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。