



# 6がつ きゅうしょく よていこんだてひょう



社会福祉法人 マコト愛児園

ひ	ようび	こんだてめい	ざいりょうめい	あか もも	おやつ		しょくひんぐん	上:梅、竹、松組 下:赤、桃組			
					10じ	3じ		カロリー	タンパク質	脂質	食塩相当量
13.27	げつ	タンダーチキン シーザーサラダ コンソメスープ	とりにく、ヨーグルト、ケチャップ、カレーこ、レタス きゅうり、にんじん、キャベツ、たまご、こなチーズ もやし、コーン、もめんとうふ	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	おにぎり	いちごヨーグルト ミルクラスク	ぎよかいるい	335kcal 512kcal	16.4g 18.7g	17.6g 16.9g	3.6g 1.1g
14.28	か	ちくぜんに たくわんなつとう あおさのみそしる バナナ	ささみ、なまあげ、ごぼう、さといも、たけのこ、だいこん にんじん、ほししいたけ、こんにやく、グリーンピース なつとう、たくわん、ごま、あおさ、とうふ、ねぎ、ふ	ごはん ぎゅうにゅう	アスパラビスケット	ビーフン むぎちや		325kcal 438kcal	19.6g 18.8g	11.0g 11.0g	2.5g 1.5g
1.15.29	すい	まぐろのチーズやき グリーンサラダ ゴロゴロやさいスープ	まぐろ、チーズ、キャベツ、きゅうり、レタス、にんじん わかめ、クリームコーン、コーン、ブロッコリー たまねぎ、しめじ、じゃがいも、ぎゅうにゅう	ごましおごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	おぐらケーキ ぎゅうにゅう	にくるい	485kcal 613kcal	23.6g 25.7g	14.2g 16.7g	4.7g 1.6g
2.16.30	もく	こうやどうふのオランダに コーンサラダ はくさいスープ チーズ	とりにく、こうりとうふ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん ピーマン、コーン、キャベツ、レタス、きゅうり、はくさい しめじ、だいこん、ほうれんそう	わかめごはん ぎゅうにゅう	バナナ	マカロニこくとうきなこ ミルクココア	しゅじつるい	338kcal 473kcal	21.1g 20.7g	6.9g 7.8g	4.6g 1.0g
3.17	きん	さくらえびのたまごやき のりサラダ みそしる パイン	たまご、さくらえび、チーズ、ごま、たまねぎ、レタス きゅうり、もやし、にんじん、のり、こさかな、とうふ あぶらあげ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	アスパラビスケット	おかし ぎゅうにゅう	いもるい	390kcal 479kcal	19.5g 19.6g	6.9g 7.8g	4.4g 1.6g
4.18	ど	にくうどん やさいサラダ バナナ チーズ	うどん、ぶたにく、ほうれんそう、キャベツ、あぶらあげ にんじん、しいたけ、きゅうり、レタス、コーン、ハム	ぎゅうにゅう	やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	かいそうるい	591kcal 591kcal	24.6g 22.4g	14.6g 13.8g	5.3g 2.4g
6.20	げつ	けんちんに げんきとうふ かぼちゃのみそしる	にんじん、ごぼう、ぶたにく、さとういも、だいこん とうふ、しらす、ごま、きゅうり、ながいも、なめたけ あおのり、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ	ごましおごはん ぎゅうにゅう	おにぎり	あじさいゼリー	くだものるい	427kcal 557kcal	17.5g 18.6g	14.6g 13.8g	5.3g 2.4g
7.21	か	チキンカレー シルバーサラダ チーズ バナナ	とりにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、コーン グリーンピース、きゅうり、レタス、わかめ、ハム しろきくらげ、はるさめ	ごはん ぎゅうにゅう	アスパラビスケット	7日ウインナーロール カルビス 21日とうふだんご むぎちや	ぎよかいるい	7日398kcal 519kcal 21日388kcal 493kcal	18.5g 19.3g 19.2g 19.3g	11.1g 12.9g 10.2g 10.5g	3.7g 1.4g 3.4g 1.2g
8.22	すい	とうふのまつかぜやき きりぼしだいこんのシーチキンあえ やさいたっぷりポトフ	もめんとうふ、とりひきにく、たまねぎ、ひじき たまご、にんじん、ごま、きりぼしだいこん、コーン だいずもやし、ツナかん、きゅうり、だいこん、キャベツ	わかめごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	あじのまぜごはん ぎゅうにゅう	いもるい	449kcal 617kcal	25.2g 26.9g	16.3g 18.2g	4.7g 1.8g
9.23	もく	あつあげのすぶたふうに こまつなのオカカあえ さつましる	なまあげ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、じゃがいも こまつな、はくさい、かつおぶし、こんにやく さつまいも、とうふ、あぶらあげ、なると、ぶたにく ごぼう、だいこん、にんじん	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	バナナ	ごぼうクッキー ミルクココア	しゅじつるい	456kcal 547kcal	23.3g 21.5g	13.8g 12.2g	4.1g 1.7g
10.24	きん	さけのみそやき プロテインサラダ はるさめスープ バナナ	さけ、だいず、にんじん、きゅうり、チーズ、コーン りんご、レタス、キャベツ、たまねぎ、はるさめ ベーコン	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	アスパラビスケット	おかし ぎゅうにゅう	かいそうるい	379kcal 475kcal	19.6g 19.9g	12.1g 12.4g	3.5g 1.3g
11.25	ど	チャーハン ちゅうかサラダ ポテトスープ チーズ	こめ、たまご、ねぎ、にんじん、とりにく りよくとうはるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、レタス ごま、じゃがいも、たまねぎ、なると	ぎゅうにゅう	やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	くだものるい	471kcal 524kcal	17.8g 17.9g	12.4g 12.4g	5.9g 3.2g

## ☆☆カラダにやさしい「まごわやさしい」とは？☆☆

「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか？ 食事のバランスと言ってもよく分からない事もありますよね。「まごわやさしい」は日本食に昔から良く使われている食材を食生活に取り入れる事で、健康的で元気な身体作りに効果があるとされています。

いつもの食事に少しプラスするというやり方で大丈夫ですので、ご家庭でも取り入れてみて下さい。

- ま** まめ ~豆製品...大豆、小豆、味噌、豆腐など
- こ** ごま ~種実類...ごま、ナッツなど
- わ** わかめ ~海藻類...わかめ、ひじき、海苔など
- や** やさい ~野菜類...葉野菜、根菜など
- さ** さかな ~魚類...小魚や貝類など
- し** しいたけ ~きのこ類...しいたけ、えのき、マッシュルームなど
- い** いも ~いも類...じゃが芋、里芋、長芋など

## ☆☆元気豆腐☆☆

(材料 5人分)

- ・お豆腐 300g A((・ごま 5g ・青のり 0.6 ・きゅうり 50g
- ・しらす干し 20g ・なめたけ 15g ・長芋 30g))

(作り方)

- ①お豆腐は食べやすい大きさに切り分ける。
- ②きゅうりはうすい輪切りにし、塩もみをする。
- ③長芋は粗めのみじん切りにする。
- ④Aの材料を全部混ぜ合わせたらお豆腐の上のにのせる。

☆長芋は口がかゆくなる事がありますので、園では茹でてから提供しています☆

