



給食予定献立表

竹駒保育園



～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	643kcal	403kcal
たんぱく質	23.6g	18.1g
脂 肪	22.0g	17.9g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません

食べられる量で嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べられる量で、「食べられた！」という達成感が次の食欲につながります。

また、「これを食べると風邪をひきにくくなるよ～、これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



1日(金)

2日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん
副 食	ささみのアーモンド揚げ マカロニツナサラダ ベーコンスープ いちご	厚揚げの甘辛煮 小松菜のごま和え 若布スープ オレンジ
おやつ	かしわもち・牛乳	

4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

9日(土)

未満児主食	みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副 食				パインとハムのステーキ 親子サラダ 玉ねぎと若布の味噌汁 ミニトマト	がんもの含め煮 青菜としめじのお浸し つくね汁 オレンジ	
おやつ				南瓜のスコーン・牛乳	ツナサンド・牛乳	

11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

16日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん
副 食	ひじき卵 じゃが芋サラダ すまし汁 キウイフルーツ	えびと豆腐のケチャップ炒め キャベツの信田煮 しめじの味噌汁 オレンジ	ミートローフ コーンサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	豚肉の柳川風 若布の酢の物 花麩のすまし汁 いちご	赤魚の塩焼き 大徳寺和え けんちん汁 バナナ	焼きビーフン さつま芋甘煮 キャベツの味噌汁 ミニトマト
おやつ	豆乳ババロア・せんべい	がんづき・牛乳	ココアケーキ・牛乳	ごまだんご・牛乳	かまもち・牛乳	

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

23日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん
副 食	ハワイアンポークソテー ひじきのごま和え コンソメスープ オレンジ	あぶたま 深山和え じゃが芋とキャベツの味噌汁 ミニトマト	魚のホイル焼き カレー風味サラダ 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ	五目ぶかし・ヒレカツ ブロッコリーのお浸し 若筍スープ いちご	炒り豆腐 ごま酢キャベツ もやしの味噌汁 バナナ	はんぺんのチーズ焼き にらと挽肉の卵とじ 豆腐の味噌汁 ミニトマト
おやつ	バナナケーキ・牛乳	フレンチトースト・牛乳	もちもちボンデドーナッツ・牛乳	ケーキ・牛乳	小倉白玉・牛乳	

25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金)

30日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	鶏味噌焼き きんぴらごぼう 高野豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	豆腐とひじきのつくね シーザーサラダ 五目味噌汁 バナナ	ちくわの二色揚げ もやしとピーマンの中華和え 若布コーンスープ ミニトマト	にらとじゃこの卵焼き 冷しゃぶ きのこのスープ キウイフルーツ	じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎとベーコンのカレー炒め 卵スープ オレンジ
おやつ	ヨーグルトパンケーキ・牛乳	ごまクッキー・牛乳	さつま芋かりんとう・牛乳	パンナコッタ・せんべい	焼きそばロール・牛乳	

