



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	477kcal	368kcal
たんぱく質	17.9g	16.6g
脂 肪	14.9g	15.3g



※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

1日(土)

未満児主食	ごはん
副 食	はんぺんのチーズ焼き 青菜和え 若布スープ バナナ
おやつ	

	3日(月) 憲法記念日	4日(火) みどりの日	5日(水) 子どもの日	6日(木)	7日(金)	8日(土) 【手作り弁当の日】
未満児主食				ごはん	ごはん	
副 食				鶏肉の醤油煮 じゃが芋のきんぴら ワンタンスープ グレープフルーツ	枝豆入り卵焼き ピーナッツ和え 茄子の味噌汁 ミニトマト	
おやつ				オレンジゼリー・せんべい	ハムサンド・牛乳	

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
未満児主食	ごはん	しめじごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	エビと豆腐のケチャップ煮 もやしのナムル にらたま汁 キウイフルーツ	ピーマン餃子 親子サラダ コンソメスープ ミニトマト	五目大豆 青菜としめじのお浸し キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	親子煮 切り干しサラダ 若布の味噌汁 いちご	鱈の磯辺揚げ 春雨酢の物 南瓜といんげんの味噌汁 グレープフルーツ	高野豆腐の挽肉かけ もやしの炒め物 茄子の味噌汁 バナナ
おやつ	ココアケーキ・牛乳	パンナコッタ・せんべい	フレンチトースト・牛乳	さつま芋素揚げ・牛乳	メロンパン風ラスク・牛乳	

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
未満児主食	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	タンドリーチキン ツナサラダ 卵スープ グレープフルーツ	ベーコンエッグ 昆布の煮付け じゃが芋と青菜の味噌汁 キウイフルーツ	マカロニグラタン ひじきサラダ 若布コーンスープ ミニトマト	鯖の味噌煮 三色ソテー けんちん汁 いちご	麻婆茄子 若布の酢の物 きのこスープ オレンジ	五目納豆 さつま芋甘煮 キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ	豆乳パバロア・せんべい	ごまクッキー・牛乳	ホットドック・牛乳	しょうゆだんご・牛乳	フルーツヨーグルト・せんべい	

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29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	ポテトの肉巻き焼き コーンサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	にらとじゃこのオムレツ キャベツの信田煮 玉ねぎと若布の味噌汁 グレープフルーツ	酢豚 胡瓜と春雨の和え物 はんぺんスープ ミニトマト	五目ぶかし・魚の照り焼き ブロッコリーと若布のお浸し しめたま汁 いちご	豆腐とひじきのつくね アスパラのサラダ もやしの味噌汁 バナナ	じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎとベーコンのカレー炒め 豆腐の味噌汁 オレンジ
おやつ	米粉パイナップルケーキ・牛乳	ストロベリーパバロア・せんべい	チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	ケーキ・牛乳	じゃこトースト・牛乳	

31日(月)

未満児主食	ごはん
副 食	炒り豆腐 ごま酢キャベツ 青菜の味噌汁 ミニトマト
おやつ	小倉白玉・牛乳

食べ物の3つの働き

食べ物は大きく3つのグループに分けられます。それぞれのグループには大切な働きがあります。

炭水化物・脂質

エネルギーのもとになる

タンパク質・ミネラル

体をつくるもとになる

ビタミン・ミネラル

体の調子を整えるもとになる

1回の食事の中で、3つのグループの食べ物がバランスよく入るようにしましょう。