



給食予定献立表



竹駒保育園

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	文化の日 		ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏味噌焼き 切干サラダ しめたま汁 オレンジ	五目大豆 もやしのナムル 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ				茹で卵ミートソースかけ りんごサラダ 大根汁 バナナ	さんまの塩焼き 里芋の煮付け 五目味噌汁 グレープフルーツ				挽肉そばろ・炒り卵 青菜のお浸し 玉ねぎと若布の味噌汁 みかん
おやつ	豆乳パバロア・せんべい	フレンチトースト・牛乳				ヨーグルトパンケーキ・牛乳	ごま団子・牛乳				
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13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	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】 		
副食	カレー ブロッコリーのごま酢和え もやしの味噌汁 キウイフルーツ	南瓜グラタン 三色ソテー ミネストローネ オレンジ	豆腐ハンバーグ チーズサラダ 南瓜といんげんの味噌汁 ミニトマト			鮭のきのこクリームソース 青菜和え ベーコンスープ キウイフルーツ	かに玉 若布の酢の物 きのこのスープ りんご				
おやつ	りんごケーキ・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	甘食・牛乳			ココアゼリー・せんべい	ふかし芋・牛乳				
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)	
未満児主食	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏肉のオニオントマト煮 ヤーコンサラダ かきたま汁 グレープフルーツ	ツナとチーズの卵焼き 野菜ソテー すいとん汁 キウイフルーツ	魚のホイル焼き ほうれん草とコーンのサラダ 豚汁 オレンジ			赤飯・鶏唐揚げ スパゲティサラダ 花麩のすまし汁 みかん	ヒレカツ カリフラワーサラダ かぶの味噌汁 りんご				ハムピカタ 南瓜そばろ煮 キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ	ごまクッキー・牛乳	オレンジゼリー・せんべい	しょうゆ団子・牛乳			ケーキ・牛乳	피자トースト・牛乳				
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)	
未満児主食	ごはん	勤労感謝の日 		ごはん	【発表会総練習】		ごはん	ごはん	【生活発表会】 		
副食	つくね焼き ひじきのごま和え じゃが芋と青菜の味噌汁 みかん			麻婆豆腐 春雨酢の物 若布スープ りんご		おにぎり弁当 野菜ジュース ※お弁当等は園で準備します	チキンナゲット ポテトサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ				
おやつ	オートミールクッキー・牛乳			焼きそばロール・牛乳		ヨーグルト・ビスケット	オレンジジュース・せんべい				
29日(月)		30日(火)									
未満児主食	ごはん	ごはん									
副食	高野豆腐の卵とじ 若布マヨネーズサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト	酢豚 拌三糸 コーンとキャベツのスープ みかん									
おやつ	大学芋・牛乳	小倉白玉・牛乳									



～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	523kcal	423kcal
たんぱく質	19.0g	17.5g
脂 肪	17.9g	18.4g

※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

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

また、食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対しても感謝の気持ちをもてるよう、料理するところを見せたり、食材に触れる機会をご家庭でも作っていただけたらいいなと思います。