



給食予定献立表

横田保育園

～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	496kcal	391kcal
たんぱく質	20.2g	18.7g
脂 肪	17.8g	18.0g

※3歳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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
未満児主食	しらすごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	ツナとチーズの卵焼き マカロニサラダ つくね汁 キウイフルーツ	豆腐のドライカレー 白菜とベーコンのサラダ にらたま汁 ミニトマト	麻婆茄子 中華風サラダ じゃがいもと豆腐の味噌汁 オレンジ	はんぺんのチーズ焼き もやしの炒め物 若布スープ バナナ
おやつ	五平餅・牛乳	ストロベリーババロア・サブレ	ブルーベリーサンド・牛乳	

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副 食	巣ごもり卵 茄子炒め もやしの味噌汁 オレンジ	魚の味噌焼き 大豆サラダ すいとん汁 バナナ	パイとハムのステーキ 親子サラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミニトマト	チキンナゲット ひじきのごま和え コーンポタージュ キウイフルーツ	松風焼き 切り干し大根の和風サラダ 五目味噌汁 グレープフルーツ	
おやつ	ごまクッキー・牛乳	からいも団子・牛乳	小倉白玉・牛乳	米粉パイナップルケーキ・牛乳	ホットドック・牛乳	

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
未満児主食	ごはん	ひじきごはん	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 チーズサラダ 春雨スープ バナナ	筑前煮 小松菜のピーナッツ和え しめじの味噌汁 オレンジ	【お散歩遠足】 【ほかほかごはん】 園からお弁当がでます お楽しみに♪	赤魚の塩焼き にらと挽肉の卵とじ 高野豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	春巻き もやしのナムル すまし汁 さくらんぼ	厚揚げの甘辛煮 南瓜サラダ 青菜の味噌汁 オレンジ
おやつ	南瓜のスコーン・牛乳	スイートポテト・牛乳	フルーツゼリー・せんべい	さつま芋かりんとう・牛乳	カルピスゼリー・せんべい	

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
未満児主食	卵ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん
副 食	かつおの煮付け 油揚げと青菜の煮浸し なめこ汁 ミニトマト	いが蒸し 若布の煮物 キャベツと油揚げの味噌汁 バナナ	炒り豆腐 シーフードサラダ 南瓜といんげんの味噌汁 グレープフルーツ	ビビンバ 切り干しサラダ 若布スープ さくらんぼ	豚肉の柳川風 ブロッコリーと若布のお浸し 豆麩の味噌汁 キウイフルーツ	【保育参観日】 豚肉の野菜巻き 春雨酢の物 かきたま汁・ミニトマト
おやつ	ごままんじゅう・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	フレンチトースト・牛乳	ケーキ・牛乳	ピザトースト・牛乳	

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	カレー肉じゃが いんげんのごま和え 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	かに玉 千草和え ささみスープ キウイフルーツ	魚の照り焼き ごまもやし 高野豆腐のすまし汁 バナナ	豆腐の和風ボール 七福ナムル 玉ねぎと若布の味噌汁 ミニトマト
おやつ	卵サンド・牛乳	あじさいヨーグルト・せんべい	もちもちポンデドーナツ・牛乳	豆銀糖・牛乳



湿度の上昇するこの梅雨の時期は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。予防策として手洗い・うがいをしっかりしましょう。

また、お弁当箱やお箸セットもすみずみまで洗いきれいな布巾で拭くかよく乾かしてから使しましょう。