



給食予定献立表



横田保育園

月

～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	497kcal	393kcal
たんぱく質	19.3g	18.1g
脂 肪	17.7g	18.4g

水分のとり方に気をつけましょう

子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気がつきにくいことがあります。①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。②飲み物は冷やしすぎない。③一度に大量に飲まない。④こまめに摂取する。4つの点に注意して上手に水分を摂取しましょう。



1日(金)

2日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん
副 食	鮭のムニエル そうめん風サラダ 若布の味噌汁 パイナップル	変わり納豆 南瓜含め煮 青菜の味噌汁 ミニトマト
おやつ	ずんだ団子・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	しらすごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	[手作り弁当の日]
副 食	南瓜グラタン 大徳寺和え かきたま汁 オレンジ	枝豆入り卵焼き 若布マヨネーズサラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 ミニトマト	赤魚の煮付け 千草和え 味噌けんちん汁 バナナ	野菜ロールカツ スパゲティーサラダ コンソメスープ メロン・七夕ゼリー	ピーマンの肉詰め煮 キャベツの信田煮 しめたま汁 グレープフルーツ	
おやつ	さつま芋入りおもち・牛乳	オレンジゼリー・せんべい	南瓜ドーナツ・牛乳	ジャムサンド・牛乳	ブルーベリーケーキ・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	[ほかほかごはん]	[お誕生会]	ごはん	ごはん
副 食	酢豚 もやしのナムル きのこスープ メロン	五目大豆 若布の酢の物 かぶの味噌汁 パイナップル	オムレツ 春雨と胡瓜の和え物 玉葱と豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	うな井 若布の酢味噌和え かぶ漬け そうめん汁・すいか	肉豆腐 コーンとポテトのサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト	じゃが芋のそぼろ煮 玉葱とベーコンのカレー炒め もやしの味噌汁 オレンジ
おやつ	しょうゆ団子・牛乳	メロンパン風ラスク・牛乳	小倉蒸しパン・牛乳	アイスクリーム	ハムサンド・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	海の日 	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食		あぶたま もやしとピーマンの中華和え じゃが芋とキャベツの味噌汁 グレープフルーツ	鶏のホイル焼き 味噌ドレッシングサラダ ベーコンスープ パイナップル	ハムカツ ブロッコリーのごま和え 若布スープ ミニトマト	鯖の味噌煮 ひじき炒り煮 すいとん汁 オレンジ	麻婆豆腐 キャベツの甘酢和え 若布コーンスープ バナナ
おやつ		パンナコッタ・せんべい	アメリカンドック・牛乳	ミルクゼリー・サブレ	お好み焼き・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	しめじごはん	ごはん
副 食	ハンバーグ シーザーサラダ 茄子の味噌汁 パイナップル	鶏から揚げ ごまドレッシングサラダ ミネストローネ メロン	かじきの醤油マヨネーズ ピーナッツ和え 肉団子入り中華スープ ミニトマト	茄子のミートグラタン じゃが芋サラダ 卵スープ グレープフルーツ	ベーコンエッグ 冷しゃぶ 南瓜といんげんの味噌汁 キウイフルーツ	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 豆腐の味噌汁 オレンジ
おやつ	チーズポテト・牛乳	ココアケーキ・牛乳	じゃこトースト・牛乳	クッキー・牛乳	ジョア・せんべい	