



# 給食予定献立表

横田保育園

1日(土)

【運動会】



8日(土)

【手作り弁当の日】



3日(月)

4日(火)

5日(水)

6日(木)

7日(金)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	ごはん
副食	さつま芋とチーズの卵焼き コーンとポテトのサラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	豆腐とホタテの炒め物 青菜のごま和え 豆麩の味噌汁 オレンジ	れんこんのはさみ焼き 千草和え なめこ汁 梨	筑前煮 小松菜のピーナッツ和え 高野豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	ヒレカツ りんごサラダ ミネストローネ ぶどう
おやつ	蒸しパン・牛乳	五平餅風・牛乳	りんごケーキ・牛乳	いが栗坊や・牛乳	南瓜のオートミールマフィン・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	<p>スポーツの日</p>	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食		ポパイオムレツ オーロラサラダ つくね汁 キウイフルーツ	炒り豆腐 シーフードサラダ にらたま汁 りんご	エビグラタン ごまドレッシングサラダ 若布スープ ぶどう	ちくわの二色揚げ 若布の酢味噌和え 吉野汁 柿	焼きうどん さつま芋甘煮 キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ		豆乳ババロア・せんべい	白玉団子黒蜜かけ・牛乳	さつま芋素揚げ・牛乳	ごまポッキー・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	しめじごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん
副食	鶏肉のソテー キャベツとインゲンのごま豆腐和え ラーメン入りかきたま汁 グレープフルーツ	魚の夕焼けソース 若布の煮物 茄子の味噌汁 バナナ	生姜焼き シーザーサラダ しめたま汁 柿	五目ぶかし 魚の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え 花麩のすまし汁・ぶどう	あぶたま ごま酢キャベツ 豚汁 りんご	チーズカレー もやしの炒め物 青菜の味噌汁 オレンジ
おやつ	アメリカンドック・牛乳	フルーツカスタード・麦茶	小倉白玉・牛乳	ケーキ・牛乳	さつま芋入りおもち・牛乳	

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	ごまごはん	【遠足】	ごはん	ごはん
副食	ニラとじゃこの卵焼き 豚肉とピーマンの炒め物 せんべい汁 りんご	パインとハムのステーキ 青菜のソテー 南瓜ポタージュ ぶどう	豆腐団子のケチャップ煮 マカロニツナサラダ コーンとキャベツのスープ キウイフルーツ	手作り弁当 りんごジュース	鮭のムニエル 中華風サラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 梨	変わり納豆 南瓜含め煮 茄子の味噌汁 バナナ
おやつ	もちもちポンデドーナツ・牛乳	二層ゼリームース・せんべい	さつま芋チーズケーキ・牛乳	ジョア・せんべい	ホットドック・牛乳	

31日(月)

未満児主食	ごはん
副食	南瓜オムレツ 切り干し大根の和風サラダ ワンタンスープ ぶどう
おやつ	ハロウィンケーキ・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	499kcal	404kcal
たんぱく質	18.9g	17.5g
脂 肪	17.4g	17.9g

※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

## 「おやつ」をどのように与えていますか？～おやつの役割～

『おやつ』は離乳食が完了したころから与えますが、空腹を満たすためだけに食べるものではありません。幼児は消化器官が十分に発達していないため、3回の食事では1日に必要な栄養素を摂ることができません。おやつは4回目の食事(軽食)と考えましょう。

しかし、食事と違ってお楽しみの部分も大切です。栄養面に気をつけながら与えてください。栄養面・・・食事で摂りきれない栄養素や水分を補います。

(1日の栄養素の15～20%を摂ります)

精神面・・・活動の休息で気分転換になり心の栄養になります。

しつけ面・・・手洗いやあいさつを身につけます。