

# 給食予定献立表

横田保育園



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	<b>文化の日</b> 	卵ごはん	ごはん
副食	煮魚 ごまドレッシングサラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁 柿	じゃが芋のそぼろ煮 親子サラダ 南瓜といんげんの味噌汁 みかん		鮭のきのこクリームソース スパゲティソース かぶの味噌汁 キウイフルーツ	親子煮 なす炒め 若布スープ バナナ
おやつ	くるみゆべし・牛乳	プチパン・牛乳		ふかし芋・牛乳	

7日(月)      8日(火)      9日(水)      10日(木)      11日(金)      12日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	<b>【手作り弁当の日】</b> 
副食	豆腐ハンバーグ 切り干しサラダ 五目うどん ミニトマト	ハワイアンポークソテー ブロッコリーのごま和え コーンとキャベツのスープ りんご	すき焼き風煮 さつま芋サラダ 玉ねぎと若布の味噌汁 みかん	<b>【七五三参り】</b> かに玉 ジャーマンポテト 味噌煮込みうどん キウイフルーツ	<b>【鮭の日】</b> 鮭のトマト煮 ごまもやし つくね汁 りんご	
おやつ	バナナケーキ・牛乳	ポテトピザ・牛乳	ごまおこし・牛乳	りんごカスタード・麦茶	カルピスゼリー・せんべい	

14日(月)      15日(火)      16日(水)      17日(木)      18日(金)      19日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	<b>【ほかほかごはん】</b>	<b>【お誕生会】</b>	ごまごはん	ごはん
副食	みそおでん 若布の酢の物 きのこスープ バナナ	肉じゃが りんごサラダ 三平汁 柿	五目大豆 若布サラダ 白菜と人参の味噌汁 りんご	赤飯・鶏の唐揚げ ヤーコンサラダ 花麩のすまし汁 みかん	エビと豆腐のケチャップ炒め チーズサラダ はんぺんスープ キウイフルーツ	焼きビーフン オーロラサラダ 青菜の味噌汁 バナナ
おやつ	チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	ごま団子・牛乳	大学芋・牛乳	ケーキ・牛乳	すりおろしりんごゼリー・せんべい	

21日(月)      22日(火)      23日(水)      24日(木)      25日(金)      26日(土)

未満児主食	ごはん	<b>【発表会総練習】</b>	<b>勤労感謝の日</b>	しめじごはん	ごはん	<b>【生活発表会】</b> 
副食	人参シチュー ウインナーソテー ブロッコリーサラダ バナナ	おにぎり弁当 野菜ジュース		卵グラタン ヤーコンきんぴら カレー汁 みかん	ピーマン餃子 春雨酢の物 にらたま汁 バナナ	
おやつ	豆銀糖・牛乳	ジョア・ビスケット		米粉蒸しパン・牛乳	甘食・牛乳	

28日(月)      29日(火)      30日(水)

未満児主食	ひじきごはん	ごはん	ごはん
副食	レバーのケチャップ和え ポテトサラダ 若布スープ キウイフルーツ	厚焼き卵 胡瓜もみ・煮豆 さつま汁 みかん	魚のホイル焼き ひじきサラダ ささみスープ りんご
おやつ	りんごケーキ・牛乳	人参ゼリー・せんべい	二色サンド・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	496kcal	404kcal
たんぱく質	18.6g	17.2g
脂 肪	16.9g	17.8g

※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