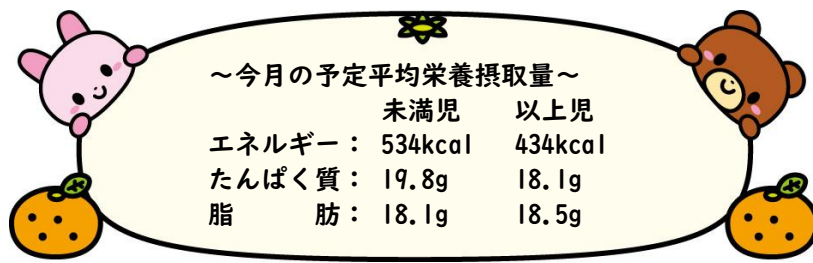


給食予定献立表

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： 534kcal 434kcal
 たんぱく質： 19.8g 18.1g
 脂 肪： 18.1g 18.5g

※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(木)

2日(金)

3日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	オムレツ 深山和え じゃが芋と青菜の味噌汁 キウイフルーツ	さんまの佃煮 白和え せんべい汁 みかん	五目納豆 さつま芋ひじき煮 青菜の味噌汁 バナナ
おやつ	小倉蒸しパン・牛乳	パインきんとん・牛乳	

5日(月)

6日(火)

7日(水)

8日(木)

9日(金)

10日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副食	タンドリーチキン ひじきのごま和え 五目ラーメン みかん	麻婆豆腐 もやしのナムル はんぺんスープ キウイフルーツ	豚肉の柳川風 カミカミサラダ すまし汁 バナナ	魚の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え すいとん汁 りんご	スコッチエッグ 三色サラダ 若布コーンスープ ミニトマト	
おやつ	豆乳プリン・せんべい	ブルーベリーケーキ・牛乳	アップルパイ・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	スポロン・せんべい	

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

17日(土)

未満児主食	ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん	しめじごはん	ごはん
副食	がんもの含め煮 ごま酢キャベツ もやしの味噌汁 りんご	チキンライス・ミートローフ カリフラワーサラダ コーンポタージュ みかん・いちご	野菜ロールカツ ヤーコンのサラダ 若布の味噌汁 バナナ	焼きししゃも ごまドレッシングサラダ いものこ汁 キウイフルーツ	鶏味噌焼き キャベツのごま豆腐和え 春雨スープ りんご	ハムピカタ 若布マヨネーズサラダ 豆腐の味噌汁 ミニトマト
おやつ	きな粉入り蒸しパン・牛乳	ケーキ・牛乳	ジョア・せんべい	醤油団子・牛乳	フルーツサンド・牛乳	

19日(月)

20日(火)

21日(水)

22日(木)

23日(金)

24日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	【クリスマス会】	焼きそば
副食	カレー肉じゃが りんごサラダ しめたま汁 みかん	ひじきと豆腐の卵焼き 小松菜のごま和え すり身汁 りんご	鶏肉のオニオントマト煮 にらと挽肉の卵とじ ベーコンスープ キウイフルーツ	【冬至】 マカロニグラタン 南瓜のいとこ煮 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト	スパゲティーナポリタン エビフライ・シーザーサラダ 卵スープ いちご・みかん	コーンサラダ 若布スープ バナナ
おやつ	ヤーコン焼きもち・牛乳	あんまん・牛乳	クッキー・牛乳	フルーツヨーグルト・せんべい	ココアケーキ・牛乳	

26日(月)

27日(火)

28日(水)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	チーズバーグ・ベジタブルソテー マッシュポテト 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	すき焼き風煮 さつま芋サラダ 大根汁 みかん	天ぷら・大根なます 青菜としめじのお浸し 年越しうどん りんご
おやつ	オレンジゼリー・ビスケット	きな粉もち・牛乳	ヨーグルト・せんべい

冬至には南瓜を食べよう!
 今年は12月22日が冬至です。冬至には南瓜を食べますが南瓜はおいしいだけでなく、風邪の予防に効果があるビタミンAやカロチンがたくさん含まれています。本来、南瓜の旬は夏ですが長期保存が効く為食べ物が少ない冬に食べられるようになったといわれています。

