

給食予定献立表

横田保育園



9日(月)

10日(火)

4日(水)

5日(木)

6日(金)

7日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副食	松風焼き 青菜としめじのお浸し 高野豆腐のすまし汁 みかん	肉豆腐 南瓜サラダ すまし汁 りんご	赤魚の塩焼き 小松菜と若布の和え物 かぶの味噌汁 キウイフルーツ	
おやつ	くるみゆべし・牛乳	がんづき・牛乳	ごまだんご・牛乳	

未満児主食	 成人の日	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食		生姜焼き 七福ナムル 玉ねぎと若布の味噌汁 りんご	ゆで卵ミートソースかけ ジャーマンポテト せんべい汁 キウイフルーツ	いが蒸し 若布の煮物 里芋の味噌汁 バナナ	白身魚のカレーソースかけ キャベツの甘酢和え もやしの味噌汁 ミニトマト	ささみピカタ オーロラサラダ しめたま汁 みかん
おやつ		レモンケーキ・牛乳	栗ようかん・牛乳	さつま芋素揚げ・牛乳	パンナコッタ・せんべい	

16日(月)

17日(火)

18日(水)

19日(木)

20日(金)

21日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん
副食	豚肉と野菜の炒め煮 ごまもやし しめじの味噌汁 みかん	小魚と大豆のからめ煮 利久和え・南瓜含め煮 吉野汁 キウイフルーツ	鯖の味噌煮 若布サラダ すいとん汁クッキング りんご	南瓜グラタン シーザーサラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁 ミニトマト	中華のローストチキン ひじきサラダ 卵スープ みかん	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 豆腐の味噌汁 バナナ
おやつ	オートミールクッキー・牛乳	なべ焼き・牛乳	ヨーグルト・せんべい	ジャムサンド・牛乳	干し芋・牛乳	

23日(月)

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

28日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん
副食	豚肉の野菜巻き りんごサラダ きのこのスープ キウイフルーツ	魚の菜種焼き ピーナッツ和え 南瓜といんげんの味噌汁 ミニトマト	つくね焼き 大徳寺和え 白菜と人参の味噌汁 バナナ	天井・さつま芋甘煮 ブロッコリーのごま酢和え 花麩のすまし汁 みかん	高野豆腐の卵とじ 味噌ドレッシングサラダ 若布コーンスープ りんご	豚肉の味噌炒め スパゲティソース 茄子の味噌汁 ミニトマト
おやつ	ヤーコンのクラフティー・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	もちもちポンデドーナツ・牛乳	ケーキ・牛乳	五平餅風・牛乳	

30日(月)

31日(火)

未満児主食	ごはん	ごはん
副食	カツオ煮付け 千草和え ささみスープ みかん	ピーマンの肉詰め煮 キャベツの信田煮 若布の味噌汁 キウイフルーツ
おやつ	バナナケーキ・牛乳	ハムサンド・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	487kcal	385kcal
たんぱく質	20.1g	18.7g
脂 肪	16.1g	16.2g

※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

お正月といえはお餅!

先日、ぞうくみさんに年末年始の行事食についてお話をしました。そのなかで、おうちではお餅に何を付けて食べるのかという話題になりました。そこで、お正月明けにどんなお餅を食べたのか、また、お餅に限らずお正月中に食卓に並んだ料理も聞きたいと思います。うさぎくみさんもよろしく願います。