

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	491kcal	396kcal
たんぱく質	18.7g	17.2g
脂 肪	16.8g	16.8g



1日(金)

2日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん
副 食	生姜焼き 人参グラッセ・マッシュポテト もやしの味噌汁 オレンジ	はんぺんのチーズ焼き 玉葱とベーコンのカレー炒め 豆腐の味噌汁 バナナ
おやつ	バナナケーキ・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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごまごはん	【手作り弁当の日】
副 食	中華のローストチキン 若布の煮物 にらたま汁 グレープフルーツ	麻婆茄子 中華風サラダ きのこスープ キウイフルーツ	パイとハムのステーキ 親子サラダ ミネストローネ ミニトマト	タラフライのタルタルソース 大豆サラダ 大根汁 ぶどう	さつま芋とチーズの卵焼き 青菜のソテー 若布の味噌汁 オレンジ	
おやつ	くるみゆべし・牛乳	なべ焼き・牛乳	さつま芋素揚げ・牛乳	豆乳ババロア・せんべい	ツナサンド・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	ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん
副 食	ポテトの肉巻き焼き ごまドレッシングサラダ 高野豆腐の清汁 キウイフルーツ	ゆで卵ミートソースかけ もやしの炒め物 さつま汁 バナナ	鮭のグラタン 若布サラダ コンソメスープ グレープフルーツ	おはぎ・さつま芋甘煮 利久和え しめたま汁 ぶどう・お月見ゼリー	いが蒸し 味噌ドレッシングサラダ 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト	厚揚げの甘辛煮 野菜炒め 卵スープ オレンジ
おやつ	米粉パイナップルケーキ・牛乳	プチパン・牛乳	パンナコッタ・せんべい	シュークリーム・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

23日(土)

未満児主食	敬老の日 	ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	秋分の日
副 食		鶏肉のオニオントマト煮 白菜とベーコンのサラダ 若布スープ グレープフルーツ	高野豆腐の卵とじ じゃが芋のきんぴら すまし汁 オレンジ	つくね焼き ひじき炒り煮 玉葱と若布の味噌汁 ミニトマト	魚のホイル焼き 油揚げと青菜の煮浸し 春雨スープ バナナ	
おやつ		南瓜のスコーン・牛乳	フレンチトースト・牛乳	きな粉餅・牛乳	蒸しパン・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	【運動会総練習】	ごはん	ごはん	【運動会】
副 食	ささみオープン焼き スパゲティーサラダ かぶの味噌汁 キウイフルーツ	南瓜コロッケ ブロッコリーサラダ コーンとキャベツのスープ ミニトマト	おにぎり弁当 野菜ジュース	エビと豆腐のケチャップ炒め キャベツの信田煮 すいとん汁 グレープフルーツ	松風焼き 白和え 南瓜といんげんの味噌汁 ぶどう	
おやつ	きな粉揚げパン・牛乳	杏仁豆腐・せんべい	ヨーグルト・せんべい	お月見団子・牛乳	ジョア・せんべい	

しってる!?!十五夜にはお団子と...?

十五夜に用意するものは、お団子だけではありません。
「芋名月」という別名もあり「サトイモやサツマイモ」もお供えます。
そして「つるのある食べ物を十五夜にお供えすると月と人とのつながりを強くする」ということで「ぶどう」を食べます。
どれも旬の物ですね!お団子の他にも準備してみは?



『いただきます』の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。
また、食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対しても感謝の気持ちをもてるよう、料理するところを見せたり、食材に触れる機会をご家庭でも作っていただけたらいいなと思います。

