



給食予定献立表

横田保育園

2日(月)

3日(火)

4日(水)

5日(木)

6日(金)

7日(土)

未満児主食	さつまいもごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏味噌焼き 切り干し大根の和風サラダ しめじの味噌汁 オレンジ	肉豆腐 キャベツの甘酢和え もやしの味噌汁 キウイフルーツ	にらとじゃこの卵焼き 豚肉とピーマンの炒め物 カレー汁 ぶどう	ハンバーグ チーズサラダ 卵スープ 梨	鮭とチーズの春巻き 拌三条 ささみスープ グレープフルーツ	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 茄子の味噌汁 バナナ
おやつ	ごまおこし・牛乳	黒砂糖入り蒸しパン・牛乳	ハムサンド・牛乳	芋かりんとう・牛乳	りんごカスタード・麦茶	

9日(月)

10日(火)

11日(水)

12日(木)

13日(金)

14日(土)

未満児主食		ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副食		タンドリーチキン シーザーサラダ ラーメン入りかきたま汁 りんご	肉じゃが いんげんごま和え 高野豆腐の味噌汁 ぶどう	南瓜オムレツ コーンサラダ はんぺんスープ 柿	豆腐のドライカレー じゃが芋きんぴら キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	
おやつ		ごま団子・牛乳	甘食・牛乳	レアチーズ・せんべい	メロンパン風ラスク・牛乳	

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	【ほかほかごはん】	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鮭のムニエル にらと挽肉の卵とじ 豆腐とほうれん草の味噌汁 オレンジ	鶏真薯 ピーナッツ和え 南瓜の味噌汁 梨	豚肉の野菜巻き ブロッコリーと若布のお浸し なめこ汁 グレープフルーツ	ベーコンエッグ きんぴらごぼう 五目うどん ぶどう	豆腐とひじきのつくね ジャーマンポテト 五目スープ りんご	ハムピカタ 茄子炒め 若布スープ バナナ
おやつ	ポテトピザ・牛乳	ココアケーキ・牛乳	二層ゼリームース・せんべい	ごまポッキー・牛乳	卵サンド・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	煮魚 深山和え けんちん汁 柿	親子煮 カリフラワーのサラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	ピーマン餃子 春雨酢の物 若布コーンスープ 梨	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	茄子のミートグラタン ツナサラダ 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	変わり納豆 南瓜含め煮 青菜の味噌汁 バナナ
おやつ	りんごケーキ・牛乳	スイートポテト・牛乳	ジャムサンド・牛乳	ケーキ・牛乳	豆銀糖・牛乳	

30日(月)

31日(火)

未満児主食	ごはん	ごはん
副食	がんもの含め煮 若布の酢味噌和え 吉野汁 りんご	ささみピカタ 南瓜サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 柿
おやつ	さつま芋チーズケーキ・牛乳	ハロウィンクッキー・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	507kcal	407kcal
たんぱく質	20.3g	19.1g
脂 肪	19.2g	19.9g

健康の味方 食物繊維

食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。血糖の上昇を抑える、体内の不要なものや有害なものを吸着し体外に排出する、腸の運動を促進しスムーズな排便を促す、満腹感を得やすい、腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくするなど、体に与える影響はたくさん！野菜やきのこ・果物・海藻に多く含まれています。