

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	517kcal	423kcal
たんぱく質	19.6g	18.7g
脂 肪	18.9g	19.7g

※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

4日(木)

5日(金)

6日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	七草がゆ
副 食	松風焼き かにの酢の物 五目味噌汁 みかん	麻婆豆腐 もやしのナムル 若布コーンスープ りんご	はんぺんのチーズ焼き 玉葱とベーコンのカレー炒め 大根汁 バナナ
おやつ	がんづき・牛乳	栗ようかん・牛乳	

8日(月)

9日(火)

10日(水)

11日(木)

12日(金)

13日(土)

未満児主食	<p>成人の日</p>	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	<p>[手作り弁当の日]</p>
副 食		豚肉の柳川もどき ごま酢キャベツ 若布の味噌汁 キウイフルーツ	チキンナゲット ピーナッツ和え 南瓜といんげんの味噌汁 りんご	ツナとチーズの卵焼き ヤーコンサラダ ミネストローネ みかん	鮭の味噌みりん焼き ごぼうサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミニトマト	
おやつ		チーズポテト・牛乳	バナナケーキ・牛乳	ジャムサンド・牛乳	ココアゼリー・せんべい	

15日(月)

16日(火)

17日(水)

18日(木)

19日(金)

20日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	[クッキング]	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	魚のハンバーグ めかぶの和え物 せんべい汁 りんご	酢豚 ごまもやし コーンとキャベツのスープ ミニトマト	厚焼き卵・利休和え 煮豆 けんちん汁 キウイフルーツ	肉じゃが 春雨酢の物 高野豆腐の味噌汁 みかん	豚肉の野菜巻き ポテトサラダ もやしの味噌汁 バナナ	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し キャベツの味噌汁 みかん
おやつ	南瓜ドーナツ・牛乳	フルーツヨーグルト・せんべい	ハムサンド・牛乳	トマトポッキー・牛乳	五平餅風・牛乳	

22日(月)

23日(火)

24日(水)

25日(木)

26日(金)

27日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ひじきごはん	[お誕生会]	ごはん	ごはん
副 食	マカロニグラタン りんごサラダ きのこスープ ミニトマト	炒り鶏 大徳寺和え キャベツと油揚げの味噌汁 バナナ	ベーコンエッグ ヤーコンのきんぴら 五目うどん キウイフルーツ	天井 ブロッコリーのごま酢和え 南瓜含め煮 花麩のすまし汁・みかん	つくね焼き オーロラサラダ ワントンスープ りんご	豚肉の味噌炒め いんげんのサラダ 油揚げの味噌汁 ミニトマト
おやつ	オレンジゼリー・サブレ	なべ焼き・牛乳	さつま芋かりんとう・牛乳	ケーキ・牛乳	ごま団子・牛乳	

29日(月)

30日(火)

31日(水)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	サバの味噌煮 ひじきのごま和え すまし汁 みかん	あぶたま 切り干し大根の和風サラダ いものこ汁 ミニトマト	シチュー ウインナーソテー ブロッコリーサラダ バナナ
おやつ	プチパン・牛乳	レアチーズ・せんべい	もちもちポンデドーナツ・牛乳

七草粥 (1/7) 人日の節句

春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

鏡開き (1/11)

昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われます。