

# 給食予定献立表

横田保育園



冬野菜を食べて、丈夫なからだをつくろう！

白菜、ほうれん草、大根といった冬に旬を迎える野菜たち。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう細胞に糖を蓄積するため糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに甘くておいしいと感じるのはこのためです。  
また、ビタミンやカロテンなど栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。いいことづくしの冬野菜、煮物や鍋など体が芯から温まる料理に使うと寒い冬を乗り切りましょう。

		1日(木)		2日(金)		3日(土)	
未満児主食		【恵方巻き作り】		ごはん		ごはん	
副食		ささみフライ 三色サラダ なめこ汁 いよかん		大豆入りハンバーグ マッシュポテト 人参甘煮 若布スープ・みかん		ハムピカタ ほうれん草とコーンのサラダ しめじの味噌汁 バナナ	
おやつ		ヨーグルト・せんべい		ジョア・せんべい			
		5日(月)		6日(火)		7日(水)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】	
副食	海老と豆腐のケチャップ炒め キャベツの信田煮 春雨スープ キウイフルーツ	チキンチキンごぼう かみかみ大根サラダ 白菜と人参の味噌汁 りんご	赤魚の塩焼き 千草和え 豚汁 いよかん	南瓜グラタン 若布サラダ かきたま汁 バナナ	鶏真薯 切り干しサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 みかん		
おやつ	さつま芋素揚げ・牛乳	パンナコッタ・せんべい	白玉団子黒蜜かけ・牛乳	ハムチーズ蒸しパン・牛乳	ツナサンド・牛乳		
		12日(月)		13日(火)		14日(水)	
未満児主食	 <b>振替休日</b>	ごはん	卵ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん	
副食		味噌おでん 青菜としめじのお浸し 吉野汁 バナナ	魚の照り焼き 深山和え せんべい汁 みかん	カレーうどん エビフライ コーンとポテトのサラダ いちご	オムレツ 胡瓜と春雨の和え物 つくね汁 いよかん	変わり納豆 さつま芋の甘煮 青菜の味噌汁 みかん	
おやつ		カルピスゼリー・せんべい	ホットケーキ・牛乳	フルーツロール・牛乳	じゃこトースト・牛乳		
		19日(月)		20日(火)		21日(水)	
未満児主食	ごはん	ごはん	【ほかほかごはん】	ごはん	【天皇誕生日】		
副食	ピーマンの肉詰め煮 ジャーマンポテト きのこのスープ りんご	中華のローストチキン 拌三糸 野菜ミルクスープ キウイフルーツ	コロッケ シーザーサラダ しめたま汁 みかん	小魚と大豆のからめ煮 南瓜のいところ煮 かにぼっとう バナナ			
おやつ	甘食・牛乳	大学芋・牛乳	お好み焼き・牛乳	ヤーコンとりんごのクラフティ・牛乳	鶏ごま煮 キャベツの甘酢和え 若布スープ みかん		
		26日(月)		27日(火)		28日(水)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
副食	パインとハムのステーキ 親子サラダ カレー汁 キウイフルーツ	魚のホイル焼き 七福ナムル ふのりの味噌汁 りんご	ひじき卵 キャベツのごま豆腐和え もやしの味噌汁 いよかん	野菜ロールカツ マカロニサラダ 卵スープ みかん			
おやつ	ごまポッキー・牛乳	小倉白玉・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	豆乳ババロア・せんべい			

～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	489kcal	388kcal
たんぱく質	19.4g	18.2g
脂 肪	17.3g	17.4g

※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