



# 給食予定献立表



米崎保育園  
3歳以上児

## 「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と思います。

6日(月)

7日(火)

8日(水)

9日(木)

10日(金)

11日(土)

副食		パインとハムのステーキ 親子サラダ しめじの味噌汁 ミニトマト	えびと豆腐のケチャップ煮 マカロニサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	巣ごもり卵 若布マヨネーズサラダ なめこ汁 オレンジ	魚のホイル焼き 切り干し大根の和風サラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁 キウイフルーツ	
		おやつ	五平餅・牛乳	黒糖蒸しパン・牛乳	バナナカスタード・麦茶	

13日(月)

14日(火)

15日(水)

16日(木)

17日(金)

18日(土)

副食	ピーマン餃子 ひじきサラダ 卵スープ オレンジ	小魚と大豆のからめ煮 かぼちゃ含め煮 きゅうりの酢味噌和え しめたま汁・いちご	豚肉の柳川風 白和え 油揚げの味噌汁 バナナ	春巻き もやしのナムル きのこのスープ ミニトマト	豆腐のドライカレー ツナサラダ はんぺんスープ キウイフルーツ	ハムピカタ ほうれん草とコーンのサラダ 牛乳 バナナ
	おやつ	二色だんご・牛乳	プチパン・牛乳	さつま芋かりんとう・牛乳	牛乳寒天・せんべい	卵サンド・牛乳

20日(月)

21日(火)

22日(水)

23日(木)

24日(金)

25日(土)

副食	鶏肉のオニオントマト煮 白菜とベーコンのサラダ にらたま汁 グレープフルーツ	筑前煮 ひじきのごま和え 玉ねぎと若布の味噌汁 バナナ	高野豆腐の卵とじ 深山和え さつま汁 オレンジ	<b>【お誕生会】</b> 焼きそば・エビフライ コーンとポテトのサラダ すまし汁・いちご	卵グラタン きんぴらごぼう 豆麩の味噌汁 ミニトマト	厚揚げの甘辛煮 小松菜のごま和え 牛乳 バナナ
	おやつ	ごまクッキー・牛乳	ポテトピザ・牛乳	アメリカンドック・牛乳	ケーキ・牛乳	豆乳ババロア・サブレ

27日(月)

28日(火)

29日(水)

30日(木)

31日(金)

副食	豆腐とひじきのつくね 三色サラダ かぼちゃといんげんの味噌汁 キウイフルーツ	チキンナゲット オーロラサラダ もやしの味噌汁 いちご	ニラとじゃこの卵焼き 豚肉とピーマンの炒め物 肉だんご入り中華スープ オレンジ	豚肉の野菜巻き ブロッコリーと若布のお浸し ミネストローネ バナナ	八宝菜 きゅうりと春雨の和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ
	おやつ	もちもちポンデドーナツ・牛乳	二層ゼリームース・せんべい	小倉白玉・牛乳	豆銀糖・牛乳

**今月の予定平均栄養量**

エネルギー：421kcal  
たんぱく質：18.2g  
脂 肪：19.2g