



# 給食予定献立表



米崎保育園  
3歳以上児



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
副食	鶏真薯 若布サラダ もやしの味噌汁 りんご	ポテトオムレツ 千草和え しめじの味噌汁 ミニトマト	魚の夕焼けソース ブロッコリーのごま酢和え 小松菜と油揚げの味噌汁 ぶどう	変わり納豆 里芋の煮付 五目味噌汁 バナナ	厚揚げの甘辛煮 もやしのナムル 牛乳 オレンジ
おやつ	ごまおこし・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	ヨーグルトゼリー・サブレ	フレンチトースト・牛乳	

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
副食	肉じゃが 深山和え 若布の味噌汁 グレープフルーツ	豆腐とホタテの炒め物 ピーナッツ和え 白菜と人参の味噌汁 りんご	野菜ロールカツ シーザーサラダ はんぺんスープ ミニトマト	厚焼き卵 利休和え・煮豆 肉だんごスープ オレンジ	鮭のグラタン 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 梨	<b>【手作り弁当の日】</b> 
おやつ	米粉パイナップルケーキ・牛乳	さつま芋素揚げ・牛乳	二層ゼリームース・せんべい	ジャムサンド・牛乳	ジョア・せんべい	

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
副食		鶏肉のオニオントマト煮 ごまもやし ラーメン入りかきたま汁 キウイフルーツ	豆腐とひじきのつくね マカロニサラダ 豆麩の味噌汁 りんご	サバ缶のドライカレー めかぶの和え物 吉野汁 ぶどう	あぶたま 白和え 南瓜といんげんの味噌汁 グレープフルーツ	はんぺんのチーズ焼き 玉ねぎとベーコンのカレー炒め 牛乳 ミニトマト
おやつ		三色だんご・牛乳	パンナコッタ・せんべい	ココアケーキ・牛乳	ピザトースト・牛乳	

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
副食	炒り豆腐 キャベツの甘酢和え 玉ねぎと若布の味噌汁 オレンジ	<b>即位礼正殿の儀</b> 	豚肉の味噌炒め 胡瓜と春雨の和え物 さんまのすり身汁 キウイフルーツ	<b>【お誕生会】</b> スパゲティミートソース 鶏のから揚げ・ポテトサラダ コンソメスープ・ぶどう	親子煮 南瓜サラダ かにぼっとう りんご	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 牛乳 バナナ
おやつ	ホットケーキ・牛乳		フライドポテト・牛乳	ケーキ・牛乳	チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
副食	タンドリーチキン 三色サラダ コーンとキャベツのスープ グレープフルーツ	ツナとチーズの卵焼き りんごサラダ きのこのスープ ミニトマト	さんまの蒲焼き 切り干し大根の炒り煮 芋の子汁 梨	五目大豆 青菜和え 大根汁 りんご 
おやつ	白玉だんご黒蜜かけ・牛乳	いが栗坊や・牛乳	人参ゼリー・せんべい	南瓜のケーキ・牛乳

**今月の予定平均栄養量**

エネルギー：437kcal  
たんぱく質：18.9g  
脂 肪：19.6g

