



# 給食予定献立表



米崎保育園  
3歳以上児





今月の予定平均栄養量  
エネルギー:433kcal  
たんぱく質:17.3g  
脂 肪:18.0g


### 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。**

	1日(金)	2日(土)
副食	マカロニグラタン みそドレッシングサラダ 春雨スープ ぶどう	鶏ごま煮 三色ソテー 牛乳 オレンジ
おやつ	豆銀糖・牛乳	

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
副食	<b>振替休日</b> 	肉豆腐 さつま芋サラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	魚の照り焼き ひじきのごま和え せんべい汁 柿	春巻 白菜とベーコンのサラダ 若布スープ ミニトマト	巣ごもり卵 オーロラサラダ カレー汁 りんご	<b>【手作り弁当の日】</b> 
おやつ		なべ焼き・牛乳	アメリカンドック・牛乳	ふかし芋・牛乳	ピーナッツサンド・牛乳	

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
副食	鮭のきのこクリームソース アスパラのサラダ ベーコンスープ ミニトマト	みそおでん 青菜のごま和え すまし汁 バナナ	豚肉と野菜の炒め煮 大豆サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 りんご	<b>【お誕生会】</b> 赤飯・エビフライ ブロッコリーと若布のお浸し 三平汁・みかん	ハワイアンポークソテー 青菜のソテー マッシュポテト 卵スープ・りんご	焼きビーフン コーンサラダ 牛乳 りんご
おやつ	フルーツゼリー・サブレ	ヤーコン焼き餅・牛乳	南瓜ドーナツ・牛乳	ケーキ・牛乳	人参バターケーキ・牛乳	

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
副食	マーボー豆腐 拌三糸 ささみスープ キウイフルーツ	炒り鶏 大徳寺和え なめこ汁 柿	ゆで卵ミートソースかけ ジャーマンポテト きのこのスープ バナナ	チキンナゲット ツナサラダ さつま汁 柿	ローストチキン 親子サラダ 五目ラーメン りんご	<b>勤労感謝の日</b> 
おやつ	さつま芋チーズケーキ・牛乳	石垣もち・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	ハムサンド・牛乳	豆乳ババロア・せんべい	

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
副食	煮魚 油揚げと青菜の煮浸し 豚汁 柿	豆腐ハンバーグ 豚肉とピーマンの炒め物 きのこ里芋のスープ ミニトマト	<b>【発表会総練習】</b> おにぎり弁当 野菜ジュース ※お弁当等は園で準備します	かに玉 ヤーコンサラダ ミネストローネ みかん	カレー スパゲティサラダ 若布コーンスープ 柿	<b>【生活発表会】</b> 
おやつ	南瓜のスコーン・牛乳	りんごケーキ・牛乳	ヨーグルト・ビスケット	五平餅・牛乳	ジョア・せんべい	