



月

給食予定献立表



米崎保育園

3歳未満児

2日(月)

3日(火)

4日(水)

5日(木)

6日(金)

7日(土)

おやつ	豆乳・せんべい	りんごジュース・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	飲むヨーグルト・サブレ	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん パイとハムのステーキ スパゲティ・サラダ 五目スープ グレープフルーツ	しらすごはん 巣ごもり卵 大根サラダ きのこのスープ キウイフルーツ	ごはん 魚のホイル焼き 若布の煮物 五目うどん オレンジ	ごはん 南瓜コロッケ カリフラワーのサラダ なめこ汁 ミニトマト	ごはん がんもの含め煮 青菜としめじのお浸し 味噌けんちん汁 ぶどう	ごはん 焼きビーフン コーンサラダ 卵スープ バナナ
おやつ	米粉蒸しパン・牛乳	大学芋・牛乳	バナナカスタード・牛乳	オレンジゼリー・せんべい	ツナサンド・牛乳	

9日(月)


10日(火)

11日(水)

12日(木)

13日(金)

14日(土)

おやつ	豆乳・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	ヨーグルト	牛乳・せんべい	バナナ
主食 副食	ごはん にらとじゃこのオムレツ 冷しゃぶ 里芋の味噌汁 キウイフルーツ	ごはん 豚肉の野菜巻き 切り干しサラダ しめたま汁 ミニトマト	ごはん 八宝菜 中華風サラダ 若布スープ グレープフルーツ	【お誕生会】 おはぎ 魚の味噌焼き かにの酢の物・花魁のすまし汁 お月見ゼリー・ぶどう	ごはん 豆腐のドライカレー マカロニツナサラダ 春雨スープ バナナ	【手作り弁当の日】 
おやつ	豆銀糖・牛乳	ごまプリン・せんべい	プチパン・牛乳	シュークリーム・牛乳	二色だんご・牛乳	

16日(月)


17日(火)

18日(水)

19日(木)

20日(金)

21日(土)

おやつ	敬老の日 	牛乳・せんべい	りんごジュース・サブレ	ヤクルト・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主食 副食		ごはん 生姜焼き 春雨酢の物 南瓜といんげんの味噌汁 ミニトマト	ごはん いが蒸し キャベツの信田煮 さつま汁 グレープフルーツ	卵ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのサラダ ミネストローネ オレンジ	ごはん さんまの塩焼き ひじきの炒り煮 じゃが芋と豆腐の味噌汁 ぶどう	ごはん 鶏肉のソテー ごま酢キャベツ 青菜の味噌汁 オレンジ
おやつ		くるみゆべし・牛乳	甘食・牛乳	フルーツサンド・牛乳	しょうゆだんご・牛乳	

23日(月)



24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

28日(土)

おやつ	秋分の日 	豆乳・せんべい	りんごジュース・せんべい	バナナ	牛乳・せんべい	【運動会】 パン・ジュース 
主食 副食		ごはん 豚肉の柳川風 小松菜のピーナッツ和え もやしの味噌汁 グレープフルーツ	【運動会総練習】 おにぎり弁当 野菜ジュース ※お弁当等は園で準備します	ごはん えびと豆腐のケチャップ煮 もやしとピーマンの中華和え かきたま汁 ぶどう	ごはん スコッチエッグ ブロッコリーサラダ 高野豆腐の味噌汁 ミニトマト	
おやつ		ごまクッキー・牛乳	ヨーグルト・サブレ	ひまわりパイ・牛乳	ジョア・せんべい	

30日(月)

おやつ	豆乳・せんべい
主食 副食	ごはん ピーマン餃子 ひじきサラダ カレー汁 オレンジ
おやつ	がんづき・牛乳

「おやつ」をどのように与えていますか？～おやつの役割～

『おやつ』は離乳食が完了したころから与えますが、空腹を満たすためだけに食べるものではありません。幼児は消化器官が十分に発達していないため、3回の食事では1日に必要な栄養素を摂ることができません。おやつは4回目の食事（軽食）と考えましょう。

しかし、食事と違ってお楽しみの部分も大切です。栄養面に気をつけながら与えてください。

栄養面・・・食事で摂りきれない栄養素や水分を補います。

(1日の栄養素の15～20%を摂ります)

精神面・・・活動の休息で気分転換になり心の栄養になります。

しつけ面・・・手洗いやあいさつを身につけます。

