



給食予定献立表



米崎保育園
3歳未満児

今月の予定平均栄養量
 エネルギー:549kcal
 たんぱく質:19.1g
 脂 肪:18.1g

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)
おやつ	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 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	ごはん 鶏ごま煮 三色ソテー じゃが芋とキャベツの味噌汁 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)
おやつ	振替休日	牛乳・ビスケット	豆乳・せんべい	ヤクルト・サブレ	牛乳・せんべい	【手作り弁当の日】
主 食 副 食		ごはん 肉豆腐 さつま芋サラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	卵ごはん 魚の照り焼き ひじきのごま和え せんべい汁 柿	ごはん 春巻 白菜とベーコンのサラダ 若布スープ ミニトマト	ごはん 巣ごもり卵 オーロラサラダ カレー汁 りんご	
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)
おやつ	りんごジュース・せんべい	牛乳・せんべい	飲むヨーグルト・ビスケット	ヨーグルト	バナナ	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 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	ごはん みそおでん 青菜のごま和え すまし汁 バナナ	ごはん 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	【お誕生会】 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	ごはん 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	ごはん 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)
おやつ	豆乳・ビスケット	りんごジュース・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	勤労感謝の日
主 食 副 食	ごはん マーボー豆腐 拌三糸 ささみスープ キウイフルーツ	ひじきごはん 炒り鶏 大徳寺和え なめこ汁 柿	ごはん 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	ごはん チキンナゲット ツナサラダ さつま汁 柿	ごはん ローストチキン 親子サラダ 五目ラーメン りんご	
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)
おやつ	牛乳・せんべい	ヤクルト・サブレ	りんごジュース・せんべい	豆乳・せんべい	牛乳・せんべい	【生活発表会】
主 食 副 食	ごはん 煮魚 油揚げと青菜の煮浸し 豚汁 柿	ごはん 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	【発表会総練習】 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 かに玉 ヤーコンサラダ ミネストローネ みかん	ごはん カレー スパゲティーサラダ 若布コーンスープ 柿	
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	