



# 給食予定献立表

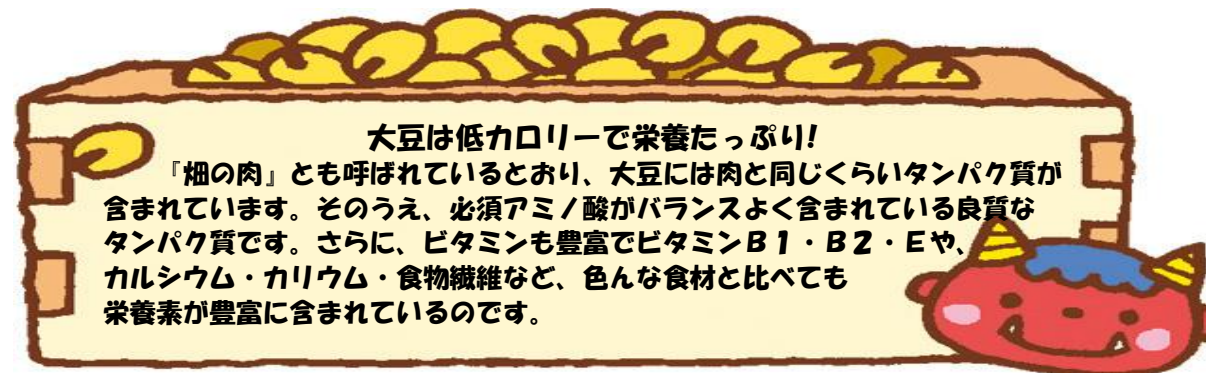


米崎保育園  
3歳以上児



## 今月の予定平均栄養量

エネルギー：419kcal  
たんぱく質：17.3g  
脂 肪：18.7g



大豆は低カロリーで栄養たっぷり!  
「畑の肉」とも呼ばれているとおり、大豆には肉と同じくらいタンパク質が含まれています。そのうえ、必須アミノ酸がバランスよく含まれている良質なタンパク質です。さらに、ビタミンも豊富でビタミンB1・B2・Eや、カルシウム・カリウム・食物繊維など、色んな食材と比べても栄養素が豊富に含まれているのです。

副 食	豚肉の味噌炒め 南瓜含め煮 牛乳 ミニトマト
おやつ	

3日 (月)

4日 (火)

5日 (水)

6日 (木)

7日 (金)

8日 (土)

副 食	大豆入りハンバーグ 人参グラッセ・マッシュポテト ベーコンスープ みかん	巣ごもり卵 ヤーコンサラダ きのこのスープ りんご	麻婆豆腐 ごまもやし 小松菜と油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	煮魚 昆布の煮付 さつま汁 スウィーティー	筑前煮 白和え 玉ねぎと若布の味噌汁 バナナ	<b>【手作り弁当の日】</b> 
おやつ	豆乳ババロア・節分ミックス	ピザトースト・牛乳	黒糖入り蒸しパン・牛乳	小倉白玉・牛乳	米粉パイナップルケーキ・牛乳	

10日 (月)

11日 (火)

12日 (水)

13日 (木)

14日 (金)

15日 (土)

副 食	南瓜シチュー ウインナーソテー ブロッコリーサラダ ミニトマト	<b>建国記念の日</b> 	親子煮 ひじきのごま和え 南瓜といんげんの味噌汁 キウイフルーツ	<b>【お誕生会】</b> カレーうどん・エビフライ 味噌ドレッシングサラダ いちご	焼きししゃも 切り干し大根炒り煮 せんべい汁 りんご	じゃが芋のそぼろ煮 三色ソテー 牛乳 バナナ
おやつ	ココアケーキ・牛乳		フライドポテト・牛乳	プリンアラモード・せんべい	クッキー・牛乳	

17日 (月)

18日 (火)

19日 (水)

20日 (木)

21日 (金)

22日 (土)

副 食	ささみピカタ シーフードサラダ 五目ラーメン りんご	魚のホイル焼き 大豆サラダ 春雨スープ いよかん	豆腐だんごのケチャップ煮 大徳寺和え もやしの味噌汁 キウイフルーツ	変わり納豆 さつま芋オレンジ煮 しめたま汁 バナナ	みそおでん 青菜和え ささみスープ オレンジ	鶏肉のソテー コーンサラダ 牛乳 りんご
おやつ	フルーツサンド・牛乳	二色だんご・牛乳	二層ゼリームース・ビスケット	南瓜のスコーン・牛乳	チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	

24日 (月)

25日 (火)

26日 (水)

27日 (木)

28日 (金)

29日 (土)

副 食	<b>振替休日</b> 	ポテトオムレツ 七福ナムル つくね汁 いよかん	豚肉と野菜の炒り煮 若布の酢の物 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ	春巻 もやしとピーマンの中華和え コーンとキャベツのスープ りんご	ハワイアンポークソテー マカロニツナサラダ はんぺんスープ オレンジ	焼きビーフン 小松菜のごま和え 牛乳 ミニトマト
おやつ		ごまおこし・牛乳	ドーナツ・牛乳	レアチーズ・せんべい	りんごケーキ・牛乳	