



# 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：540kcal  
たんぱく質：19.1g  
脂 肪：18.8g

**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。

1日(土)

|            |  |
|------------|--|
| おやつ        | 牛乳・せんべい                                      |
| 主 食<br>副 食 | ごはん<br>豚肉の味噌炒め<br>南瓜含め煮<br>キャベツの味噌汁<br>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)

|            |  |   |  |                                       |  |                      |
|------------|--|---|--|---------------------------------------|--|----------------------|
| おやつ        | 牛乳・せんべい  | 豆乳・ビスケット                                  | りんごジュース・せんべい                                   | 牛乳・サブレ                                | 飲むヨーグルト・せんべい                           | <b>[手作り弁当の日]</b><br> |
| 主 食<br>副 食 | ごはん<br>大豆入りハンバーグ<br>人参グラッセ・マッシュポテト<br>ベーコンスープ<br>みかん | ごはん<br>巣ごもり卵<br>ヤーコンサラダ<br>きのこのスープ<br>りんご | ごはん<br>麻婆豆腐<br>ごまもやし<br>小松菜と油揚げの味噌汁<br>キウイフルーツ | ごはん<br>煮魚<br>昆布の煮付<br>さつま汁<br>スウィーティー | ごはん<br>筑前煮<br>白和え<br>玉ねぎと若布の味噌汁<br>バナナ |                      |
| 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)

|            |   |                   |  |  |  |  |
|------------|---|-------------------|--|--|--|--|
| おやつ        | 牛乳・ビスケット  | <b>建国記念の日</b><br> | 豆乳・せんべい  | ヤクルト・せんべい  | 牛乳・サブレ                                       | 牛乳・せんべい                                      |
| 主 食<br>副 食 | ロールパン<br>南瓜シチュー<br>ウインナーソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>ミニトマト |                   | ごはん<br>親子煮<br>ひじきのごま和え<br>南瓜といんげんの味噌汁<br>キウイフルーツ | <b>[お誕生会]</b><br>カレーうどん<br>エビフライ<br>味噌ドレッシングサラダ<br>いちご | ごまごはん<br>焼きししゃも<br>切り干し大根炒り煮<br>せんべい汁<br>りんご | ごはん<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>三色ソテー<br>高野豆腐の味噌汁<br>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)

|            |  |  |  |   |  |  |
|------------|--|--|--|---|--|--|
| おやつ        | 飲むヨーグルト・せんべい                               | 牛乳・ビスケット                                 | りんごジュース・せんべい                                       | 牛乳・サブレ                                    | 豆乳・せんべい                                | 牛乳・せんべい  |
| 主 食<br>副 食 | ごはん<br>ささみピカタ<br>シーフードサラダ<br>五目ラーメン<br>りんご | ごはん<br>魚のホイル焼き<br>大豆サラダ<br>春雨スープ<br>いよかん | ごはん<br>豆腐だんごのケチャップ煮<br>大徳寺和え<br>もやしの味噌汁<br>キウイフルーツ | ごはん<br>変わり納豆<br>さつま芋オレンジ煮<br>しめたま汁<br>バナナ | ごはん<br>みそおでん<br>青菜和え<br>ささみスープ<br>オレンジ | ごはん<br>鶏肉のソテー<br>コーンサラダ<br>キャベツと油揚げの味噌汁<br>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)

|            |                 |   |  |   |  |  |
|------------|-----------------|---|--|---|--|--|
| おやつ        | <b>振替休日</b><br> | 飲むヨーグルト・せんべい                            | 牛乳・サブレ   | ヤクルト・せんべい   | バナナ  | 牛乳・せんべい                                  |
| 主 食<br>副 食 |                 | ごはん<br>ポテトオムレツ<br>七福ナムル<br>つくね汁<br>いよかん | ごはん<br>豚肉と野菜の炒り煮<br>若布の酢の物<br>白菜と人参の味噌汁<br>キウイフルーツ | ごはん<br>春巻<br>もやしとピーマンの中華和え<br>コーンとキャベツのスープ<br>りんご | ごはん<br>ハワイアンポークソテー<br>マカロニツナサラダ<br>はんぺんスープ<br>オレンジ | ごはん<br>焼きビーフン<br>小松菜のごま和え<br>牛乳<br>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  |  |