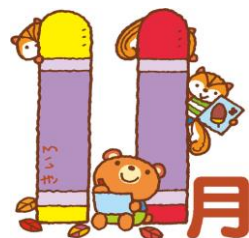


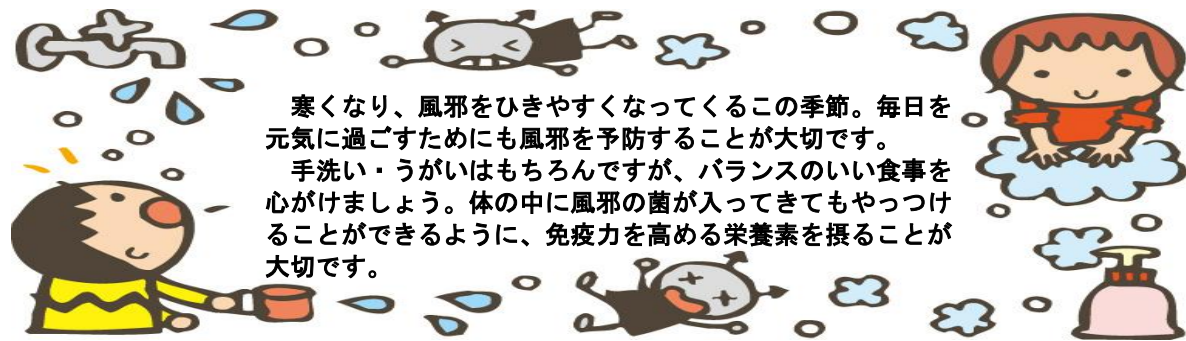
平成30年度



給食予定献立表



米崎保育園
3歳以上児



寒くなり、風邪をひきやすくなるこの季節。毎日を元気に過ごすためにも風邪を予防することが大切です。
手洗い・うがいはもちろんですが、バランスのいい食事を心がけましょう。体の中に風邪の菌が入ってきてもやっつけることができるように、免疫力を高める栄養素を摂ることが大切です。

5日(月)

6日(火)

7日(水)

1日(木)

2日(金)

3日(土)

副食	親子煮 青菜のごま和え 凍り豆腐の味噌汁 りんご	ミートローフ カリフラワーのサラダ きのこスープ ぶどう	文化の日
	おやつ	レアチーズ・せんべい	

5日(月)

6日(火)

7日(水)

8日(木)

9日(金)

10日(土)

副食	ゆで卵ミートソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ 梨	すき焼き風 ごまもやし 大根汁 みかん	小魚と大豆のからめ煮 利休和え さつま芋甘煮 しめたま汁・柿	春巻き ブロッコリーサラダ 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト	鮭のきのこクリームソース カミカミサラダ 若布スープ バナナ	【手作り弁当の日】
	おやつ	りんごケーキ・牛乳	ポテトピザ・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	ツナサンド・牛乳	

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

17日(土)

副食	豚肉と野菜の炒め煮 ごま酢キャベツ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	赤魚の煮付 千草和え 吉野汁 ぶどう	麻婆豆腐 もやしのナムル キャベツと油揚げの味噌汁 りんご	【お誕生会】 赤飯 鶏からあげ 切り干し大根の和風サラダ 凍り豆腐のすまし汁・みかん	ポテトオムレツ りんごサラダ かぶの味噌汁 柿	ハムピカタ にらと挽肉の卵とじ 牛乳 梨
	おやつ	蒸しパン・牛乳	小倉白玉・牛乳	さつま芋かりんとう・牛乳	ケーキ・牛乳	ジャムサンド・牛乳

19日(月)

20日(火)

21日(水)

22日(木)

23日(金)

24日(土)

副食	ローストチキン 拌三糸 ミネストローネ りんご	白身魚のカレーソースかけ 大根サラダ 里芋の味噌汁 バナナ	豆腐とひじきのつくね 七福ナムル せんべい汁 みかん	厚焼き卵・煮豆 きゅうりの酢味噌和え 煮込みうどん キウイフルーツ	勤労感謝の日 	炒り豆腐 大徳寺和え 牛乳 ぶどう
	おやつ	南瓜ドーナツ・牛乳	ふかし芋・牛乳	カルピスゼリー・せんべい		ラスク・ヨーグルト

26日(月)

27日(火)

28日(水)

29日(木)

30日(金)

副食	シチュー ウインナーソテー ほうれん草とコーンのサラダ 柿	豆腐だんごのケチャップ煮 ブロッコリーのごま酢和え はんぺんスープ ミニトマト	【発表会総練習】 おにぎり弁当 牛乳 ※お弁当は園で準備します	ハワイアンポークソテー シーフードサラダ にらたま汁 りんご	鶏肉のオニオントマト煮 中華風サラダ カレー汁 梨	<p>今月の予定平均栄養量 エネルギー・・・441kcal たんぱく質・・・18.2g 脂 肪・・・18.6g</p>
	おやつ	ハムサンド・牛乳	パインきんとん・牛乳	ジョア・せんべい	チーズクッキー・牛乳	