

平成30年度



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：525kcal
たんぱく質：19.4g
脂 肪：16.8g

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
おやつ		牛乳・ビスケット	豆乳・せんべい	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	
主 食 副 食		ごはん ハワイアンポークソテー ツナサラダ ベーコンスープ キウイフルーツ	ごはん がんもの含め煮 胡瓜と春雨の和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト				
おやつ		フルーツヨーグルト・せんべい	かしわ餅・牛乳				
		7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
おやつ		牛乳・せんべい	ヨーグルト	牛乳・せんべい	ヤクルト・ビスケット	りんごジュース・サブレ	バナナ
主 食 副 食		ごはん 焼きししゃも 千草和え にらたま汁 バナナ	ごはん ピーマンの肉詰め煮 もやしのナムル コンソメスープ いちご	ごはん ニラとじゃこの卵焼き 小松菜と若布の和え物 キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	ひじきごはん 鶏肉のマリネ コーンサラダ きのこのスープ ミニトマト	ごはん エビと豆腐のケチャップ煮 キャベツの甘酢和え じゃが芋と青菜の味噌汁 グレープフルーツ	手作り弁当の日
おやつ		豆乳ババロア・せんべい	バナナケーキ・牛乳	大学芋・牛乳	ツナサンド・牛乳	しょうゆだんご・牛乳	
		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
おやつ		豆乳・せんべい	牛乳・せんべい	バナナ	牛乳・ビスケット	飲むヨーグルト・サブレ	牛乳・せんべい
主 食 副 食		ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト 卵スープ キウイフルーツ	ごはん 五目大豆 胡瓜もみ 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	ごはん 豚肉の柳川風 大徳寺和え かぶの味噌汁 ミニトマト	ごはん 鮭とチーズの春巻き 三色サラダ 凍り豆腐の味噌汁 いちご	しらすごはん ハムピカタ いんげんごま和え カレー汁 バナナ	ごはん 厚揚げの甘辛煮 青菜のお浸し キャベツの味噌汁 グレープフルーツ
おやつ		フレンチトースト・牛乳	ごまおこし・牛乳	フライドポテト・牛乳	牛乳寒天・せんべい	白玉だんご黒蜜かけ・牛乳	
		21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
おやつ		牛乳・せんべい	ヨーグルト	豆乳・ビスケット	ヤクルト・せんべい	りんごジュース・サブレ	牛乳・せんべい
主 食 副 食		ごはん 豚肉の味噌炒め じゃが芋サラダ はんぺんスープ オレンジ	ごはん 赤魚の塩焼き 切り干し大根の和風サラダ 五目スープ ミニトマト	ごはん 豆腐のドライカレー 南瓜サラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	【お誕生会】 五目ぶかし・ヒレカツ 利休和え 若筍スープ いちご	ごはん ひじき卵 大豆サラダ 大根汁 ミニトマト	ごはん 鶏ごま煮 味噌ドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ
おやつ		人参バターケーキ・牛乳	まんじゅう・牛乳	もちもちボンデドーナツ	ケーキ・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	
		28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
おやつ		豆乳・せんべい	バナナ	牛乳・せんべい	飲むヨーグルト・サブレ		
主 食 副 食		ごはん 八宝菜 胡瓜の酢味噌和え 花麩のすまし汁 グレープフルーツ	ごはん 卵グラタン 若布サラダ 南瓜の味噌汁 いちご	ごはん ピーマン餃子 中華風サラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁 ミニトマト	ごまごはん 鯖の味噌煮 七福ナムル 若布スープ オレンジ		
おやつ		パインきんとん・牛乳	がんづき・牛乳	杏仁豆腐・せんべい	ブルーベリーサンド・牛乳		

「いただきます」の意味
 「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。
 また、食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対しても感謝の気持ちをもてるよう、料理するところを見せたり、食材に触れる機会をご家庭でも作っていただけたらいいと思います。