

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：529kcal  
たんぱく質：19.7g  
脂 肪：16.9g

**食事前には必ず手を洗いましょう!!**

湿度の上昇するこの梅雨の時期は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。予防策として手洗い・うがいから始めましょう。食事の前だけでなく、トイレ後や外から帰宅した際にもよく洗いましょう。  
また、お弁当箱やお箸セットもすみずみまで洗い、きれいな布巾で拭くか、よく乾かしてから使いましょう。

1日(金)

2日(土)

おやつ	牛乳・せんべい	バナナ
主 食 副 食	ごはん 豚肉の野菜巻き 大根サラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	<b>[手作り弁当の日]</b> 
おやつ	豆銀糖・牛乳	

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

9日(土)

おやつ	豆乳・せんべい	牛乳・せんべい	バナナ	飲むヨーグルト・サブレ	りんごジュース・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 生姜焼き チーズサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	ごはん 巣ごもり卵 ブロッコリーのごま酢和え なめこ汁 バナナ	ごはん いが蒸し 若布マヨネーズサラダ 茄子の味噌汁 ミニトマト	ごはん 魚の照り焼き 切り干し大根の炒り煮 若布の味噌汁 オレンジ	ごはん 麻婆茄子 アスパラのサラダ コーンとキャベツのスープ さくらんぼ	ごはん 挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 若布スープ バナナ
おやつ	南瓜のスコーン・牛乳	カルピスゼリー・せんべい	ジョア・せんべい	五平餅・牛乳	プチパン・牛乳	

11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

16日(土)

おやつ	牛乳・せんべい	ヨーグルト	牛乳・せんべい	豆乳・せんべい	ヤクルト・ビスケット	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 豆腐とホタテの炒め物 もやしとピーマンの中華和え 卵スープ キウイフルーツ	ごはん カレー肉じゃが 小松菜のごま和え キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	ごはん レバーのケチャップ和え イカと若布の酢味噌和え 高野豆腐のすまし汁 ミニトマト	卵ごはん かつおの甘露煮 ひじき炒り煮 しめじの味噌汁 さくらんぼ	ごはん ポテトオムレツ ピーナッツ和え 玉ねぎと若布の味噌汁 グレープフルーツ	ごはん 焼きビーフン マカロニサラダ 青菜の味噌汁 バナナ
おやつ	くるみゆべし・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	あじさいヨーグルト・せんべい	ごまポッキー・牛乳	フルーツサンド・牛乳	

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

23日(土)

おやつ	牛乳・せんべい	飲むヨーグルト・サブレ	豆乳・せんべい	牛乳・せんべい	バナナ	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 鶏真薯 カニの酢の物 南瓜といんげんの味噌汁 さくらんぼ	ごはん 小魚と大豆のからめ煮 親子サラダ ワンタンスープ キウイフルーツ	ごはん ベーコンエッグ シーフードサラダ ささみスープ バナナ	ごはん 鶏のから揚げ カレー風味サラダ さつま汁 オレンジ	ごまごはん 魚の味噌焼き 白和え 五目うどん グレープフルーツ	ごはん 変わり納豆 南瓜含め煮 キャベツの味噌汁 ミニトマト
おやつ	フルーツゼリー・せんべい	なべ焼き・牛乳	さつま芋素揚げ・牛乳	ラスク・ヨーグルト	きなこもち・牛乳	

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	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・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん さつま芋とチーズの卵焼き ウインナーソテー 五目味噌汁 キウイフルーツ	ごはん 豆腐ハンバーグ ごまもやし 野菜ミルクスープ オレンジ	ごはん エビグラタン 青菜のソテー かきたま汁 ミニトマト	<b>[お誕生会]</b> ビビンバ 春雨酢の物 若布コーンスープ さくらんぼ	ごはん ちくわの二色揚げ 冷しゃぶ きのこのスープ バナナ	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 青菜としめじのお浸し 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ
おやつ	三色だんご・牛乳	ココアケーキ・牛乳	ごまプリン・せんべい	ケーキ・牛乳	さつま芋入りおもち・牛乳	