

平成30年度



給食予定献立表



米崎保育園

3歳未満児

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)	
おやつ	豆乳・せんべい	ヨーグルト	バナナ	牛乳・ビスケット	ヤクルト・せんべい	牛乳・せんべい					
主 食	ごはん パイとハムのステーキ そうめん風サラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	ごはん カレー マカロニツナサラダ 若布スープ キウイフルーツ	ひじきごはん ささみピカタ 玉ねぎとベーコンのカレー炒め もやしのみそ汁 パイナップル	ごはん 魚の夕焼けソース 若布サラダ 吉野汁 オレンジ	【七夕会】 ごはん・中華風冷奴 さつま芋サラダ 七夕スープ メロン・七夕ゼリー	ごはん はんぺんのチーズ焼き 豚肉とピーマンの炒め物 花麩のすまし汁 ミニトマト					
おやつ	甘食・牛乳	フルーツポンチ・せんべい	南瓜ドーナツ・牛乳	ミルクゼリー・せんべい	☆クッキー・牛乳						
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
おやつ	牛乳・せんべい	豆乳・せんべい	牛乳・ビスケット	飲むヨーグルト・サブレ	牛乳・せんべい	りんごジュース・せんべい					
主 食	ごはん 魚のホイル焼き ひじきのごま和え つくね汁 オレンジ	ごはん カニ玉 ジャーマンポテト キャベツと油揚げのみそ汁 キウイフルーツ	ごはん 茄子のミートグラタン ブロッコリーと若布のお浸し きのこのスープ メロン	しらすごはん 肉豆腐 切り干しサラダ しめたま汁 パイナップル	ごはん 春巻き オーロラサラダ 凍り豆腐のみそ汁 ミニトマト	手作り弁当の日 					
おやつ	黒糖入り蒸しパン・牛乳	ずんだだんご・牛乳	フルーツカスタード・せんべい	さつま芋かりんとう・牛乳	パンナコッタ・せんべい						
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)	
おやつ	海の日 	牛乳・ビスケット	豆乳・せんべい	ヤクルト・せんべい	バナナ	牛乳・せんべい					
主 食		ごはん ローストチキン 拌三条 カレー汁 グレープフルーツ	ごはん 枝豆入り卵焼き コーンとポテトのサラダ 南瓜と油揚げのみそ汁 キウイフルーツ	【お誕生会】 うな井 三色サラダ そうめん汁 すいか	ごはん 豆腐とひじきにつくね めかぶの和え物 豚汁 ミニトマト	ごはん 豚肉の味噌炒め コーンサラダ にらたま汁 オレンジ					
おやつ		杏仁豆腐・せんべい	二色だんご・牛乳	アイスクリーム	ホットケーキ・牛乳						
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)	
おやつ	豆乳・せんべい	ヨーグルト	牛乳・ビスケット	りんごジュース・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい					
主 食	ごはん 厚焼き卵・煮豆 切り干し大根の和風サラダ 茄子のみそ汁 キウイフルーツ	ごはん 筑前煮 青菜和え 白菜と人参のみそ汁 パイナップル	ごはん コロケ 深山和え すまし汁 ミニトマト	きつねごはん 赤魚の煮付 きんぴらごぼう 五目スープ メロン	【夕涼み会】 ごはん ハンバーグ ベジタブルソテー マッシュポテト はんぺんスープ・オレンジ	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの甘酢和え 小松菜と油揚げのみそ汁 グレープフルーツ					
おやつ	ホットドック・牛乳	チーズポテト・牛乳	オレンジゼリー・せんべい	ハムサンド・牛乳	グレープジュース・せんべい						
30日(月)		31日(火)									
おやつ	飲むヨーグルト・サブレ	豆乳・せんべい									
主 食	ごはん ゆで卵ミートソースかけ いんげんのサラダ じゃが芋と青菜のみそ汁 パイナップル	ごはん 炒り豆腐 胡瓜もみ 豆麩のみそ汁 すいか									
おやつ	小倉水ようかん・牛乳	しょうゆだんご・牛乳									

今月の予定平均栄養量

エネルギー：552kcal
たんぱく質：19.8g
脂 肪：17.7g



こまめな水分補給を！

私たちの体は約60～70%の水分でできています。水分は体の健康を維持するために必要不可欠な存在なのです。汗をたくさんかくこの季節、特に子どもたちは遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。ご家庭でもこまめに水分補給を心がけて水分不足や熱中症を予防しましょう。のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠なので、のどの渇きを感じる前に飲みましょう。

飲み物の中でも麦茶は大麦から抽出されているためカフェインを含まず、子どもの水分補給に適しているといわれています。


