

平成30年度

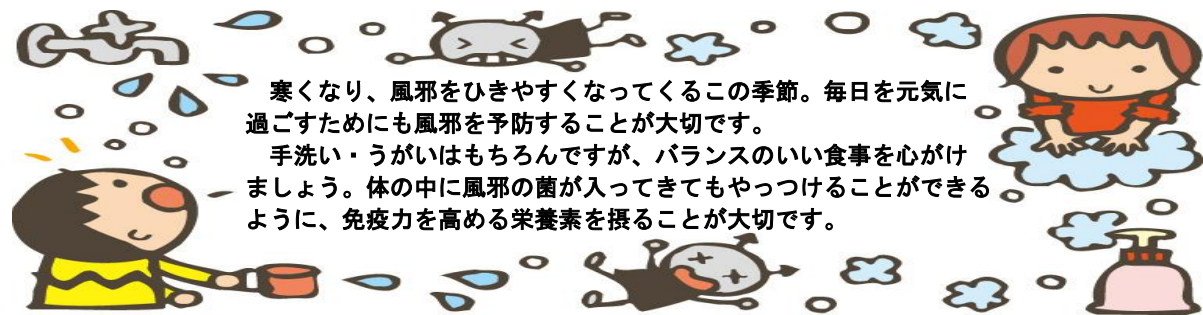


給食予定献立表



米崎保育園

3歳未満児



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)

おやつ	牛乳・ビスケット	ヨーグルト	文化の日
主食 副食	ごはん 親子煮 青菜のごま和え 高野豆腐の味噌汁 りんご	ごはん 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	
おやつ	レアチーズ・せんべい	ごまだんご・牛乳	

5日(月)

6日(火)

7日(水)

8日(木)

9日(金)

10日(土)

おやつ	バナナ	豆乳・せんべい	牛乳・ビスケット	りんごジュース・せんべい	牛乳・ビスケット	【手作り弁当の日】
主食 副食	ひじきごはん 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	ごはん すき焼き風 ごまもやし 大根汁 みかん	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	
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	豆乳ババロア・せんべい	

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

17日(土)

おやつ	豆乳・せんべい	飲むヨーグルト・サブレ	牛乳・せんべい	バナナ	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん 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	ごはん 赤魚の煮付 千草和え 吉野汁 ぶどう	ごはん 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 高野豆腐のすまし汁 みかん	ごはん ポテトオムレツ りんごサラダ かぶの味噌汁 柿	ごはん ハムピカタ にらと挽肉の卵とじ 玉ねぎと若布の味噌汁 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)

おやつ	りんごジュース・せんべい	豆乳・ビスケット	牛乳・せんべい	バナナ	勤労感謝の日 	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん ローストチキン 拌三糸 ミネストローネ りんご	ごはん 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	ごはん 豆腐とひじきのつくね 七福ナムル せんべい汁 みかん	ごはん 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		ごはん 炒り豆腐 大徳寺和え 豆麩の味噌汁 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)

おやつ	豆乳・ビスケット	牛乳・せんべい	りんごジュース・ビスケット	ヨーグルト	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん 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	しらすごはん 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	ごはん 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	ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 中華風サラダ カレー汁 梨
おやつ	ハムサンド・牛乳	パイキンとん・牛乳	ジョア・せんべい	チーズクッキー・牛乳	きなこもち・牛乳

今月の予定平均栄養量

エネルギー・・・559kcal
たんぱく質・・・19.9g
脂 肪・・・18.1g