

給食予定献立表



ご入園・ご進級おめでとうございます
 新しいお友達や新しいお部屋など環境の変化に子どもたちはドキドキ・ワクワクしていることと思います。
 子どもたちに好きなものが増えるような給食の提供ができればと思っています。
 1年間よろしくお祈りします。



		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
未満児主食		入園式		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食				カレー マカロニサラダ 若布スープ いちご	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 牛乳 ミニトマト		
おやつ				ヨーグルト・ビスケット			
		7日(月)		8日(火)		9日(水)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	10日(木)	
副食	変り納豆 南瓜含め煮 しめたま汁 キウイフルーツ	麻婆豆腐 中華風サラダ コーンとキャベツのスープ バナナ	中華のローストチキン 切干サラダ ワンタンスープ オレンジ	ベーコンエッグ きんぴらごぼう なめこ汁 いちご	赤魚の煮付 油揚げと青菜の煮浸し さつま汁 ミニトマト	11日(金)	
おやつ	りんごジュース・せんべい	ホットケーキ・牛乳	ビスケット・牛乳	バナナケーキ・牛乳	ジャムサンド・牛乳	12日(土)	
		14日(月)		15日(火)		16日(水)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	17日(木)	
副食	シチュー ウインナーソテー ブロッコリーサラダ ミニトマト	肉豆腐 いんげんごま和え かきたま汁 オレンジ	鶏から揚げ オーロラサラダ かぶのみそ汁 バナナ	茹で卵ミートソースかけ じゃが芋サラダ きのこスープ キウイフルーツ	魚の照り焼き めかぶの和え物 白菜と人参のみそ汁 いちご	18日(金)	
おやつ	野菜ジュース・せんべい	ドーナツ・牛乳	ビスケット・牛乳	しょうゆ団子・牛乳	ハムサンド・牛乳	19日(土)	
		21日(月)		22日(火)		23日(水)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	24日(木)	
副食	生姜焼き ごまドレッシングサラダ 五目みそ汁 キウイフルーツ	豆腐のドライカレー風 若布サラダ はんぺんスープ ミニトマト	ツナとチーズの卵焼き もやしとピーマンの中華風和え 大根汁 オレンジ	焼きそば エビフライ コーンとポテトのサラダ 卵スープ・いちご	肉じゃが ごま酢キャベツ しめじのみそ汁 バナナ	25日(金)	
おやつ	りんごジュース・サブレ	さつま芋入りおもち・牛乳	フライドポテト・牛乳	ケーキ・牛乳	クッキー・牛乳	26日(土)	
		28日(月)		29日(火)		30日(水)	
未満児主食	ごはん	昭和の日		ごはん			
副食	ハンバーグ 三色サラダ ベーコンスープ キウイフルーツ			サバのみそ煮 切干大根の和風サラダ 高野豆腐のすまし汁 オレンジ			
おやつ	オレンジゼリー・せんべい			フルーツヨーグルト・せんべい			

【手作り弁当の日】



~今月の予定平均栄養摂取量~

	未満児	以上児
エネルギー	490kcal	386kcal
たんぱく質	18.7g	17.5g
脂 肪	18.0g	18.2g

保育園における1日の栄養給与目標量は以下の通りです。

	未満児	以上児
エネルギー	460kcal	400kcal
たんぱく質	18~22g	18~22g
脂 肪	10~15g	12~19g

※3歳以上児には、ごはんの栄養量は含まれていません

おながい

- ☆4日から給食が始まります
3歳以上児は空のお弁当箱とお箸セットを一緒に持たせてください
未満児は何もありません
- ☆毎月第2土曜日は手作り弁当の日です
忘れずに持たせてください。お願いします
※行事等により変更する場合があります

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。保育園では午前中から活動が始まりますので、一日元気に過ごせるよう早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。