

給食予定献立表

広田保育園



～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	492kcal	390kcal
たんぱく質	19.4g	18.1g
脂 肪	17.6g	17.9g

	1日(木)	2日(金)	3日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	憲法記念日
副 食	巢ごもり卵 若布マヨネーズサラダ 豆麩のみそ汁 バナナ	トンカツ ごまもやし なめこ汁 いちご	
おやつ	さつま芋素揚げ・牛乳	牛乳寒天・ビスケット	

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
未満児主食	こどもの日 	振替休日 	ごはん	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副 食			ごはん パイとハムのステーキ 親子サラダ 玉葱と若布のみそ汁 キウイフルーツ	ごはん ひじき卵 ジャーマンポテト すまし汁 ミニトマト	ごはん サバのホイル焼き ビーフンサラダ ふりのみそ汁 オレンジ	
おやつ			ヨーグルト・せんべい	ごま団子・牛乳	卵サンド・牛乳	

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	鶏真薯 ひじきのごま和え コンソメスープ オレンジ	えびと豆腐のケチャップ炒め キャベツの信田煮 しめたま汁 バナナ	豚肉の柳川もどき 若布の酢の物 大根汁 キウイフルーツ	ちくわの二色揚げ みそドレッシングサラダ 吉野汁 いちご	ポテトオムレツ 大根サラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	五目納豆 さつま芋甘煮 牛乳 ミニトマト
おやつ	りんごジュース・せんべい	南瓜のスコーン・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	パンナコッタ・せんべい	白玉団子黒蜜かけ・牛乳	

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん
副 食	ハワイアンポークソテー ツナサラダ 肉団子入り中華スープ オレンジ	卵グラタン 豚肉とピーマンの炒め物 コーンとキャベツのスープ ミニトマト	豆腐とひじきのつくね シーザーサラダ もやしのみそ汁 バナナ	五目ぶかし・いか焼き ブロッコリーのごま酢和え 若筍スープ いちご	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 小松菜と油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	じゃが芋のそぼろ煮 三色ソテー 牛乳 ミニトマト
おやつ	野菜ジュース・ビスケット	ストロベリーババロア・せんべい	マーラーカオ・牛乳	ケーキ・牛乳	じゃこトースト・牛乳	

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	赤魚の塩焼き カリフラワーのサラダ 五目うどん オレンジ	ニラとじゃこの卵焼き 冷しゃぶ 春雨スープ キウイフルーツ	チキンチキンごぼう めかぶの和え物 きのこスープ バナナ	鶏みそ焼き 切り干し大根の炒り煮 かきたま汁 グレープフルーツ	炒り豆腐 小松菜のごま和え 南瓜といんげんのみそ汁 いちご	はんぺんのチーズ焼き 玉葱とベーコンのカレー炒め 牛乳 ミニトマト
おやつ	ジョア・せんべい	もちもちポンデドーナツ・牛乳	豆乳ババロア・せんべい	オートミールクッキー・牛乳	ホットドック・牛乳	



こどもの日
こどもの日に食べる「ちまき」は、中国で邪気を払う植物だと言われている茅(ちがや)の葉に巻いたことから「茅巻き(ちまき)」と呼ばれるようになり、厄除けや健康を祈願するものになったといわれています。
また、「柏餅」は新芽が出るまで葉が落ちないという特徴から子孫繁栄を意味するようになりました。



子どもが元気になる食事
元気な1日のスタートは朝ごはんから！朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにすませ睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは簡単でも栄養のバランスを考えやすいものをおすすめです。できるだけ家族そろって楽しく食事をしましょう。

