

給食予定献立表



広田保育園



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	麻婆豆腐 中華風サラダ コーンとキャベツのスープ キウイフルーツ	赤魚の煮付 青菜としめじのお浸し 五目みそ汁 グレープフルーツ	親子煮 ごまもやし じゃが芋と豆腐のみそ汁 バナナ	南瓜グラタン 若布サラダ 春雨スープ ミニトマト	豚肉のみそ炒め スパゲティソース 牛乳 オレンジ
おやつ	ヨーグルトパンケーキ・牛乳	ハムサンド・牛乳	りんごジュース・せんべい	フルーツゼリー・ビスケット	

7日(月) 8日(火) 9日(水) 10日(木) 11日(金) 12日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副食	【七夕会】 チーズバーグ ポテトサラダ 七夕スープ メロン	肉豆腐 胡瓜もみ 小松菜と油揚げのみそ汁 パイナップル	枝豆入り卵焼き 茄子炒め しめじのみそ汁 キウイフルーツ	酢豚 もやしのナムル はんぺんスープ バナナ	サバのみそ煮 キャベツのごま豆腐和え すいとん汁 オレンジ	
おやつ	ジャムサンド・牛乳	レモンケーキ・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	ヨーグルト・ビスケット	スイートポテト・牛乳	

14日(月) 15日(火) 16日(水) 17日(木) 18日(金) 19日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】 うな井	ごはん	ごはん
副食	タンドリーチキン ひじきサラダ 五目スープ グレープフルーツ	カレー オーロラサラダ 若布コーンスープ オレンジ	ツナとチーズの卵焼き もやしとピーマンの中華和え かぶのみそ汁 ミニトマト	胡瓜の酢みそ和え 南瓜そぼろ煮 そうめん汁・すいか	 生姜焼き 粉吹き芋・人参グラッセ かきたま汁 キウイフルーツ	ハムピカタ 青菜のソテー 牛乳 バナナ
おやつ	ずんだ団子・牛乳	メロンパン風ラスク・牛乳	ごま団子・牛乳	アイスクリーム	ココアケーキ・牛乳	

21日(月) 22日(火) 23日(水) 24日(木) 25日(金) 26日(土)

未満児主食	海の日 	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食		茄子のミートグラタン ジャーマンポテト 高野豆腐のすまし汁 キウイフルーツ	鮭のムニエル そうめん風サラダ 若布のみそ汁 メロン	中華風冷や奴 豚肉とピーマンの炒め物 大根汁 パイナップル	【夕涼み会】 春巻き みそドレッシングサラダ 卵スープ バナナ	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 牛乳 ミニトマト
おやつ		人参ゼリー・せんべい	ピザトースト・牛乳	チーズポテト・牛乳	りんごジュース・せんべい	

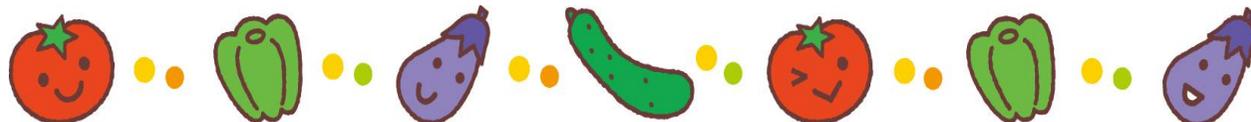
28日(月) 29日(火) 30日(水) 31日(木)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	ベーコンエッグ 冷しゃぶ きのこスープ グレープフルーツ	ピーマンの肉詰め煮 ツナサラダ 茄子のみそ汁 オレンジ	かじきの醤油マヨネーズ 昆布の煮付 さつま汁 メロン	鶏から揚げ ごまドレッシングサラダ ミネストローネ パイナップル
おやつ	ぶどうジュース・せんべい	南瓜のスコーン・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	オレンジゼリー・せんべい

～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	494kcal	393kcal
たんぱく質	19.1g	17.6g
脂 肪	17.6g	17.9g

*



水分のとり方に気をつけましょう

子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中でどの渴きに気付きにくいことがあります。

- ① 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
 - ② 飲み物は冷やしすぎない。
 - ③ 一度に大量に飲まない。
 - ④ こまめに摂取する。
- 4つの点に注意して上手に水分を摂取しましょう。