

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： 499kcal 409kcal
 たんぱく質： 19.4g 18.0g
 脂 肪： 18.1g 18.5g



未満児主食	1日(土) スパゲティ・ナポリタン 幼児牛乳 バナナ
副 食	
おやつ	

3日(月)



4日(火)

5日(水)

6日(木)

7日(金)

8日(土)

未満児主食	文化の日	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副 食		パインとハムのステーキ シーフードサラダ かきたま汁 キウイフルーツ	シチュー ブロッコリーと若布のお浸し ウインナーソテー りんご	赤魚の煮付 若布の酢味噌和え 芋の子汁 みかん	炒り豆腐 青菜のごま和え 油揚げの味噌汁 バナナ	
おやつ		白玉団子黒蜜かけ・牛乳	卵サンド・牛乳	パンナコッタ・せんべい	スイートポテト・牛乳	

10日(月)

11日(火)

12日(水)

13日(木)

14日(金)

15日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	【就学児参観日・試食会】
副 食	ポテトの肉巻き焼き シーザーサラダ はんぺんスープ りんご	タンドリーチキン もやしの炒め物 高野豆腐の味噌汁 みかん	ベーコンエッグ ひじき炒り煮 里芋の味噌汁 キウイフルーツ	豚肉の柳川もどき 若布のレモン醤油和え かぶの味噌汁 バナナ	ちくわの二色揚げ 大徳寺和え 白菜と人参の味噌汁 柿	ヤンニョム風チキン カミカミサラダ せんべい汁・りんご
おやつ	ごまポッキー・牛乳	スポロン・せんべい	石垣もち・牛乳	アメリカンドック・牛乳	豆乳ババロア・せんべい	

17日(月)

18日(火)

19日(水)

20日(木)

21日(金)

22日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	焼きうどん
副 食	鮭のきのこクリームソース ブロッコリーのごま酢和え にらたま汁 キウイフルーツ	高野豆腐の挽肉かけ スパゲティ・サラダ 春雨スープ ミニトマト	ツナとチーズの卵焼き 青菜としめじのお浸し ワンタンスープ 柿	赤飯 鶏のから揚げ ヤーコンサラダ 花魁のすまし汁・みかん	八宝菜 中華風サラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 りんご	幼児牛乳 バナナ
おやつ	焼きそばロール・牛乳	アップルパイ・牛乳	ドーナツ・牛乳	ケーキ・牛乳	オートミールクッキー・牛乳	

24日(月)


25日(火)

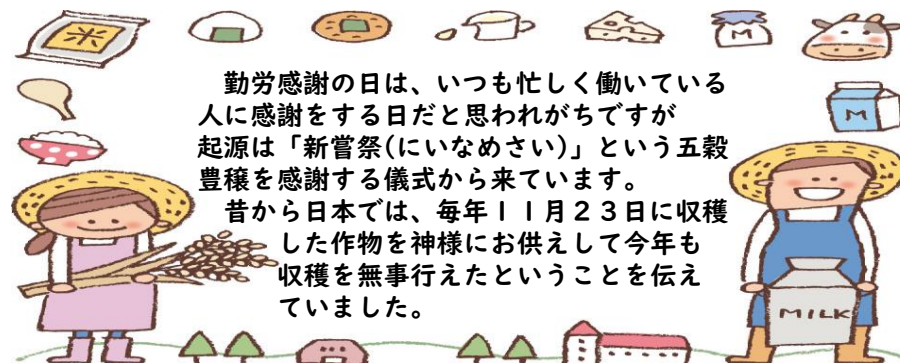
26日(水)

27日(木)

28日(金)

29日(土)

未満児主食	振替休日	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	なすミートスパゲティ
副 食		豆腐のドライカレー風 小松菜のごま和え ささみスープ 柿	鰯のホイル焼き ジャーマンポテト 卵スープ キウイフルーツ	ニラとじゃこのオムレツ 若布サラダ さつま汁 みかん	れんこんのはさみ焼き めかぶの和え物 もやしの味噌汁 りんご	幼児牛乳 バナナ
おやつ		フライドポテト・牛乳	ココアケーキ・牛乳	ぶどうジュース・せんべい	南瓜のスコーン・牛乳	



勤労感謝の日は、いつも忙しく働いている
 人に感謝をする日だと思われがちですが
 起源は「新嘗祭(にいなめさい)」という五穀
 豊穡を感謝する儀式から来ています。
 昔から日本では、毎年11月23日に収穫
 した作物を神様にお供えして今年も
 収穫を無事行えたということを伝えて
 いました。

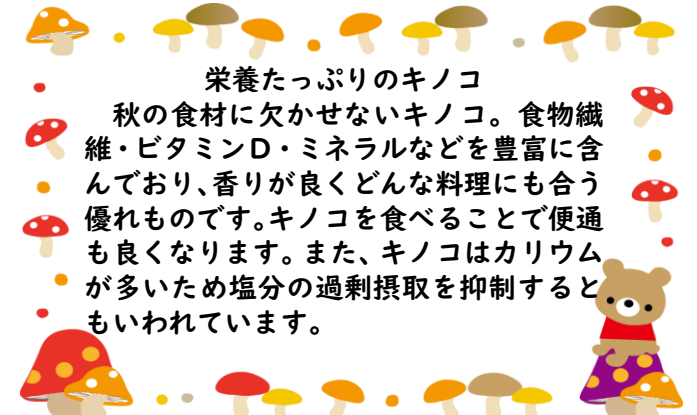


11月11日は「鮭の日」

魚 鮭

鮭という漢字の
 つくりの部分を
 ばらすと・・・
 「十一十一」となる
 ことが由来！

11月は秋鮭の旬の時期で
 あることも由来の一つと
 なっています。



栄養たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良くどんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。