



給食予定献立表



広田保育園

5日(月)

6日(火)

7日(水)

8日(木)

9日(金)

10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	松風焼き 青菜としめじのお浸し 花麩のすまし汁 みかん	赤魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 いものこ汁 りんご	厚焼き卵・煮豆 豚肉とピーマンの炒め物 五目味噌汁 キウイフルーツ	チャプチェ もやしのナムル 卵スープ オレンジ	味噌おでん ヤーコンサラダ 吉野汁 バナナ	
おやつ	がんづき・牛乳	プチチーズパン・牛乳	恐竜のたまご・牛乳	ジャムサンド・牛乳	醤油団子・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	
副食		ツナとチーズの卵焼き 三色サラダ すいとん汁 みかん	炒り鶏 大徳寺和え もやしの味噌汁 キウイフルーツ	サバの味噌煮 めかぶの和え物 すまし汁 りんご	豆腐団子のケチャップ煮 ひじきサラダ 若布コーンスープ みかん	スパゲティーナポリタン 牛乳 バナナ
おやつ		ヨーグルトゼリー・せんべい	りんごケーキ・牛乳	大学芋・牛乳	バナナカスタード・せんべい	

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	【祖父母参観日】
副食	肉豆腐 さつま芋サラダ せんべい汁 りんご	ブリの照り焼き 若布の煮物 大根汁 キウイフルーツ	カレー マカロニサラダ ベーコンスープ オレンジ	天井・ブロッコリーサラダ 南瓜含め煮 しめたま汁 みかん	親子煮 青菜のごま和え じゃが芋と豆腐の味噌汁 バナナ	ジャムパン 野菜ジュース
おやつ	小倉白玉・牛乳	ヤーコン焼き餅・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	ケーキ・牛乳	甘食・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	
副食	卵グラタン スパゲティーソテー ささみスープ キウイフルーツ	麻婆豆腐 中華風サラダ コンソメスープ オレンジ	チキンチキンごぼう 小松菜と若布の和え物 かぶの味噌汁 ミニトマト	かじきの醤油マヨネーズ 千草和え つくね汁 みかん	豚肉の柳川もどき ごま酢キャベツ なめこ汁 りんご	焼きうどん 牛乳 バナナ
おやつ	豆銀糖・牛乳	ポテトたこ焼き風・牛乳	バナナケーキ・牛乳	お好み焼き・牛乳	ホットドック・牛乳	

~今月の予定平均栄養摂取量~

	未満児	以上児
エネルギー	485kcal	400kcal
たんぱく質	19.0g	17.9g
脂 肪	16.9g	17.0g

※3歳未満児には午前のおやつ栄養価も含まれています
3歳以上児にはごはんの栄養価は含まれていません

お雑煮

地域や家庭によって具材や味付け、もちの形などさまざまです。東北地方や関東地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。

七草粥

(1/7)人日の節句

春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

鏡開き

(1/11)

昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われます。