

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： 477kcal 392kcal
 たんぱく質： 19.6g 18.7g
 脂 肪： 17.2g 17.0g



	1日(金)	2日(土)
未満児主食	ごはん	ツナスパゲティ 牛乳 オレンジ
副食	鮭のムニエル アスパラのサラダ 若布の味噌汁 キウイフルーツ	
おやつ	かしわもち・牛乳	

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
未満児主食	みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副食				中華のローストチキン もやしのナムル 若布コーンスープ ミニトマト	ベーコンエッグ 野菜炒め 豚汁 バナナ	
おやつ				豆乳プリン・せんべい	チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	味噌煮込みうどん 牛乳 キウイフルーツ
副食	パイとハムのステーキ 親子サラダ 五目スープ ミニトマト	豆腐のドライカレー風 青菜としめじのお浸し じゃが芋とキャベツの味噌汁 キウイフルーツ	ささみフライ ツナサラダ なめこ汁 いちご	巣ごもり卵 きんぴらごぼう 肉団子スープ バナナ	カツオ煮付け 千草和え けんちん汁 オレンジ	
おやつ	人参ゼリー・せんべい	きな粉揚げパン・牛乳	南瓜のスコーン・牛乳	米粉パイナップルケーキ・牛乳	お好み焼き・牛乳	

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	焼きビーフン 牛乳 オレンジ
副食	豚肉の柳川もどき 若布サラダ もやしの味噌汁 オレンジ	炒り鶏 南瓜サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ミニトマト	豆腐とひじきのつくね もやしの炒め物 かきたま汁 バナナ	鶏からあげ めかぶの和え物 玉葱と若布の味噌汁 いちご	茹で卵ミートソースかけ ジャーマンポテト ささみスープ キウイフルーツ	
おやつ	大学芋・牛乳	ごま団子・牛乳	ハムチーズ蒸しパン・牛乳	二層ゼリームース・せんべい	フルーツサンド・牛乳	

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	なすミートスパゲティ 牛乳 バナナ
副食	ニラとじゃこの卵焼き 油揚げと青菜の煮浸し きのこのスープ バナナ	ちくわの二色揚げ 大徳寺和え しめじの味噌汁 ミニトマト	エビと豆腐のケチャップ炒め 中華風サラダ はんぺんスープ キウイフルーツ	五目ぶかし ブリの照り焼き ブロッコリーのごま酢和え 若筍スープ・いちご	マカロニグラタン ひじきサラダ カレー汁 オレンジ	
おやつ	豆銀糖・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	アメリカンドック・牛乳	ケーキ・牛乳	ツナサンド・牛乳	

3つの色の食品をそろえて バランスの良い食事を！

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。意識してみましょう。



おすすめ!食事のかんたんお手伝い

日ごろから簡単な作業をお手伝いしてもらうことで、子どもの自立を促し、責任感や自分で考える力が身に付きます。

