



# 給食予定献立表

広田保育園

1日(月)

2日(火)

3日(水)

4日(木)

5日(金)

6日(土)

|       |                                              |                                       |                                      |                                          |                                       |                       |
|-------|----------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| 未満児主食 | ごはん                                          | ごはん                                   | ごはん                                  | ごはん                                      | ごはん                                   | 肉うどん<br>野菜ソテー<br>オレンジ |
| 副食    | 鶏ごま煮<br>切り干し大根の和風サラダ<br>キャベツと油揚げの味噌汁<br>オレンジ | 麻婆茄子<br>ほうれん草とのりのお浸し<br>卵スープ<br>ミニトマト | がんもの含め煮<br>にらと挽肉の卵とじ<br>すいとん汁<br>バナナ | オムレツ<br>ごぼうサラダ<br>じゃが芋と豆腐の味噌汁<br>キウイフルーツ | かじきの醤油マヨネーズ<br>冷しゃぶ<br>きのこスープ<br>オレンジ |                       |
| おやつ   | パインきんとん・牛乳                                   | りんごゼリー・せんべい                           | じゃこトースト・牛乳                           | ごまポッキー・牛乳                                | 小倉白玉・牛乳                               |                       |

8日(月)

9日(火)

10日(水)

11日(木)

12日(金)

13日(土)

|       |                                              |                                     |                                                    |                                       |                                   |                      |
|-------|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 未満児主食 | ごはん                                          | ごはん                                 | ごはん                                                | ごはん                                   | ごはん                               | <b>【手作り弁当の日】</b><br> |
| 副食    | 豚肉と野菜の炒め煮<br>スパゲティソース<br>花魁のすまし汁<br>グレープフルーツ | あぶたま<br>若布マヨネーズサラダ<br>五目味噌汁<br>オレンジ | タラフライのタルタルソース<br>キャベツといんげんのごま豆腐和え<br>すまし汁<br>ミニトマト | カレー肉じゃが<br>コーンサラダ<br>にらたま汁<br>キウイフルーツ | 五目大豆<br>青菜のしらす和え<br>茄子の味噌汁<br>バナナ |                      |
| おやつ   | レモンケーキ・牛乳                                    | ポテトピザ・牛乳                            | ラスク・牛乳                                             | ココアゼリー・せんべい                           | ハムサンド・牛乳                          |                      |

15日(月)

16日(火)

17日(水)

18日(木)

19日(金)

20日(土)

|       |                                            |                                   |                                 |                           |                                       |                   |
|-------|--------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| 未満児主食 | ごはん                                        | ごはん                               | ごはん                             | <b>【お誕生会】</b><br>ビビンバ     | ごはん                                   | 焼きそば<br>牛乳<br>バナナ |
| 副食    | チャプチェ<br>ポテトサラダ<br>豆腐とほうれん草の味噌汁<br>キウイフルーツ | 炒り豆腐<br>小松菜のごま和え<br>里芋の味噌汁<br>バナナ | 春巻き<br>胡瓜と春雨の和え物<br>吉野汁<br>オレンジ | 切り干しサラダ<br>若布スープ<br>さくらんぼ | 卵グラタン<br>シーフードサラダ<br>油揚げの味噌汁<br>ミニトマト |                   |
| おやつ   | ブルーベリーケーキ・牛乳                               | 南瓜ドーナツ・牛乳                         | バナナカスタード・麦茶                     | ケーキ・牛乳                    | 醤油団子・牛乳                               |                   |

22日(月)

23日(火)

24日(水)

25日(木)

26日(金)

27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    | 南瓜オムレツ<br>若布のレモン醤油和え<br>白菜と人参の味噌汁<br>ミニトマト | 八宝菜<br>春雨酢の物<br>つくね汁<br>キウイフルーツ | サバの照り焼き<br>ひじき炒り煮<br>もやしの味噌汁<br>オレンジ | ハワイアンポークソテー<br>かみかみサラダ<br>コンソメスープ<br>キウイフルーツ | ハンバーグ<br>シーザーサラダ<br>しめたま汁<br>バナナ | <b>【保育参観日】</b><br>変わり納豆<br>南瓜含め煮<br>高野豆腐の味噌汁<br>ミニトマト |
| おやつ   | 黒糖蒸しパン・牛乳                                  | きなこクッキー・牛乳                      | ジャムサンド・牛乳                            | メロンパン風ラスク・牛乳                                 | 五平餅風・牛乳                          |                                                       |

29日(月)

30日(火)

|       |                                       |                                           |
|-------|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| 未満児主食 | ごはん                                   | ごはん                                       |
| 副食    | タンドライーチキン<br>三色サラダ<br>ベーコンスープ<br>オレンジ | 高野豆腐の卵とじ<br>ブロッコリーと若布のお浸し<br>大根汁<br>ミニトマト |
| おやつ   | かまもち・牛乳                               | あじさいヨーグルト・せんべい                            |

～今月の予定平均栄養摂取量～

未満児  
エネルギー：491kcal  
たんぱく質：19.2g  
脂 肪：18.2g

以上児  
397kcal  
18.0g  
18.60g

※3歳以上児には、午前のおやつとごはんの栄養量は含まれていません

6月4日～10日は

歯と口の健康週間です

食事をするとき何回噛んでいるか意識したことはありますか？弥生時代は1回の食事で約4000回噛んでいたと言われていますが最近はずっと減って約1000回以下になっているそうです。食べ物は噛めば噛むほど体に良い効果があります。一口食べたら30回程度噛むことを目安にするというそうです。

よく噛む8大効用  
卑弥呼の歯がいーぜ！

ひ

肥満予防

み

味覚の発達

こ

言葉の発音はつきり

の

脳の発達

は

歯の病気予防

が

がん予防

いー

胃腸快調

ぜ

全力投球