

給食予定献立表

広田保育園



		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)			
		未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん					
		副食	サバのホイル焼き 昆布の煮付 じゃが芋と青菜の味噌汁 バナナ	さつま芋とチーズの卵焼き もやしピーマンの中華和え コーンとキャベツのスープ キウイフルーツ	鶏真薯 青菜としめじのお浸し 高野豆腐の味噌汁 オレンジ	ほうれん草スパゲティー 牛乳 バナナ					
		おやつ	卵サンド・牛乳	マーラーカオ・牛乳	スイートポテト・牛乳						
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11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	赤魚の煮付 深山和え じゃが芋とキャベツの味噌汁 キウイフルーツ	【七夕】カレー マカロニサラダ コンソメスープ メロン・七夕ゼリー	鶏味噌焼き そうめん風サラダ すまし汁 ミニトマト	豆腐団子のケチャップ煮 青菜のごま和え 豆麩の味噌汁 バナナ	厚焼き卵 煮豆・利久和え 五目うどん オレンジ						
おやつ	チーズ入りホットケーキ・牛乳	クッキー・牛乳	ポテトたこ焼き風・牛乳	2層ゼリームース・せんべい	ブラウンケーキ・牛乳						
13日(月)		14日(火)		15日(水)						16日(木)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん			【お誕生会】うな井 ちくわと若布の酢味噌和え さつま芋甘煮 そうめん汁 すいか		ごはん	塩焼きそば 牛乳 オレンジ		
副食	枝豆入り卵焼き キャベツの信田煮 ワントンスープ ミニトマト	つくね焼き オーロラサラダ 高野豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	肉じゃが 大豆サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ			野菜ロールカツ カレー風味サラダ 若布コーンスープ メロン					
おやつ	フルーツサンド・牛乳	バナナパイ・牛乳	白玉団子黒みつけ・牛乳			アイスクリーム	パンナコッタ・せんべい				
20日(月)		21日(火)				22日(水)		23日(木)			24日(金)
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	焼きうどん 牛乳 バナナ			
副食		ベーコンエッグ 切り干し大根の炒り煮 ささみスープ オレンジ	酢豚 もやしのナムル 春雨スープ ミニトマト	かに豆腐風 大徳寺和え キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	厚揚げの甘辛煮 三色ソテー さつま汁 バナナ						
おやつ		フライドポテト・牛乳	ピザトースト・牛乳	牛乳寒天・せんべい	焼きそばロール・牛乳						
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)				31日(金)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			【夕涼み会】 ピーマンの肉詰め煮 ツナサラダ・きのこのスープ パイナップル			
副食	ニラとじゃこのオムレツ じゃがいもサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	筑前煮 若布の酢の物 もやしの味噌汁 グレープフルーツ	エビグラタン ひじきのごま和え かきたま汁 メロン	チキンチキンごぼう ブロッコリーサラダ しめじの味噌汁 オレンジ	ジョア・ビスケット						
おやつ	二色団子・牛乳	人参バターケーキ・牛乳	芋かりんとう・牛乳	フルーツヨーグルト・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	498kcal	404kcal
たんぱく質	19.1g	17.7g
脂 肪	17.5g	17.6g

ペットボトルの飲み残しに注意！

手軽に水分補給ができるペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ飲み物には菌が入ってしまいます。菌は飲み物の栄養を利用してどんどん増えていき時間が経つとペットボトルの中は不衛生に。とくにこれから暑い季節には注意が必要です。きちんと気を付ければ便利なペットボトルですので上手に飲むよう心がけましょう。

～こんなことに注意しましょう～

**開けたら早めに
飲みきりましょう**
だらだら時間をおいて飲むのはやめましょう。飲み残したら冷蔵庫に入れてできるだけ早めに飲みきりましょう。

**コップについて
飲みましょう**
外では無理かもしれませんが、家ではボトルから直接飲まず、コップについて飲むようにしましょう。

**部屋や車の中に
置き忘れない**
暑い部屋ではボトルが破裂することもあります。飲み残しがあったら捨てて容器はリサイクルしましょう。