

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	495kcal	400kcal
たんぱく質	18.9g	17.2g
脂 肪	16.5g	16.7g



※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



1日(土)

未満児主食	
副 食	スパゲティー 牛乳 オレンジ
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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副 食	ひじき卵 玉葱とベーコンの炒め物 豚汁 ミニトマト	茄子のミートグラタン りんごサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 すいか	赤魚の塩焼き 親子サラダ 大根汁 バナナ	麻婆豆腐 バンサンスー コンソメスープ パイナップル	れんこんのはさみ焼き ポパイサラダ カレー汁 オレンジ	
おやつ	フルーツポンチ	オートミールクッキー・牛乳	ホットドック・牛乳	小倉白玉・牛乳	豆乳ババロア・せんべい	

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	山の日 	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】 	【手作り弁当の日】
副 食	鶏のホイル焼き コーンとポテトのサラダ 肉団子入り中華スープ オレンジ		サバのみそ煮 甘酢野菜 けんちん汁 キウイフルーツ	コロッケ ブロッコリーのごま和え もやしの味噌汁 ぶどう		
おやつ	がんづき・牛乳		きな粉揚げパン・牛乳	りんごジュース・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	
副 食	ツナとチーズの卵焼き きんぴらごぼう 吉野汁 キウイフルーツ	茄子と南瓜の揚げ煮 青菜和え 若布の味噌汁 オレンジ	小魚と大豆のからめ煮 きゅうりの酢みそ和え さつま芋のオレンジ煮 すいとん汁・メロン	冷やし中華 南瓜そぼろ煮 枝豆 すいか	ピーマン餃子 かみかみ大根サラダ ワンタンスープ パイナップル	きつねうどん 牛乳 バナナ
おやつ	大学芋・牛乳	ココアケーキ・牛乳	カルピスゼリー・せんべい	アイスクリーム	きな粉トースト・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	ごはん	【クッキング】	ごはん	ごはん	ごはん	
副 食	鮭の味噌みりん焼き 千草和え そうめん汁 オレンジ	夏野菜カレー マカロニツナサラダ 若布コーンスープ フルーツポンチ	鶏肉のマリネ いんげんのサラダ にらたま汁 ミニトマト	かに玉 コーンサラダ きのこスープ メロン	豆腐ハンバーグ きゅうりもみ 白菜と人参の味噌汁 バナナ	五目焼きビーフン 牛乳 オレンジ
おやつ	蒸しパン・牛乳	さつま芋素揚げ・牛乳	ラスク・ヨーグルト	とうもろこし・麦茶	枝豆・ヤクルト	

31日(月)

未満児主食	ごはん
副 食	豚肉の柳川もどき 若布サラダ 茄子の味噌汁 ミニトマト
おやつ	なべ焼き・牛乳

8月4日は『はしの日』

〈正しいはしの持ち方〉

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせず。

