

給食予定献立表

広田保育園



	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
副食	生姜焼き チーズサラダ 味噌けんちん汁 ぶどう	オムレツ 冷しゃぶ コーンとキャベツのスープ 梨	メカジキの照り焼き ブロッコリーと若布のお浸し かぶの味噌汁 オレンジ	チャプチェ 南瓜サラダ かきたま汁 キウイフルーツ	肉うどん いんげんごま和え バナナ
おやつ	フレンチトースト・牛乳	フライドポテト・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	レモンケーキ・牛乳	

7日 (月) 8日 (火) 9日 (水) 10日 (木) 11日 (金) 12日 (土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	【手作り弁当の日】
副食	鮭のムニエル 豚肉とピーマンの炒め物 南瓜の味噌汁 ぶどう	豆腐のドライカレー風 キャベツの甘酢和え もやしの味噌汁 キウイフルーツ	あぶたま 野菜ソテー じゃが芋と豆腐の味噌汁 バナナ	おはぎ 鶏味噌焼き・利久和え 花魁のすまし汁 梨・さつま芋クレープ	ヒレカツ ごまドレッシングサラダ 高野豆腐のすまし汁 オレンジ	
おやつ	ハムサンド・牛乳	バナナケーキ・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	シュークリーム・牛乳	フルーツゼリー・せんべい	

14日 (月) 15日 (火) 16日 (水) 17日 (木) 18日 (金) 19日 (土)

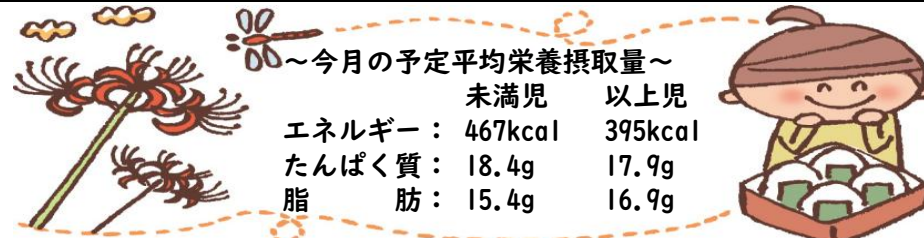
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	【総練習】	
副食	南瓜グラタン 三色サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	巣ごもり卵 七福ナムル 肉団子スープ バナナ	メカジキのステーキ ニラと挽肉の卵とじ 五目味噌汁 オレンジ	豆腐とひじきのつくね 若布マヨネーズサラダ ラーメン入りかきたま汁 ぶどう	おにぎり弁当 野菜ジュース	焼きそば 牛乳 オレンジ
おやつ	くるみゆべし・牛乳	ココアゼリー・せんべい	ジャムサンド・牛乳	豆銀糖・牛乳	ヨーグルト・せんべい	

21日 (月) 22日 (火) 23日 (水) 24日 (木) 25日 (金) 26日 (土)

未満児主食	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん	ごはん	【運動会】
副食				中華のローストチキン 胡瓜と春雨の和え物 なめこ汁 バナナ	ベーコンエッグ 青菜のソテー のっぺい汁 ぶどう	
おやつ				しょうゆ団子・牛乳	ジョア・せんべい	

28日 (月) 29日 (火) 30日 (水)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	豚肉の味噌炒め 大根サラダ すまし汁 ミニトマト	南瓜コロッケ ピーナッツ和え ささみスープ キウイフルーツ	メカジキの醤油マヨネーズ ひじきサラダ しめじの味噌汁 バナナ
おやつ	アメリカンドック・牛乳	豆乳プリン・せんべい	からいも団子・牛乳



子どもの味覚は大人の3倍！

舌には味蕾（みらい）という味を感じるセンサーがついています。その数が多いほど味を強く感じるのですが、大人になるにつれて減少し30～40代頃には子どもの時の3分の1まで減ってしまいます。大人にとっては物足りないくらいの薄味が子どもには適しているのて薄味を心がけましょう。また、ふりかけご飯やチャーハンのように味のついたご飯ばかりではなく、白米そのものを味わう経験をさせることも大事だと思います。

