※今月から３歳以上児にもごはんの栄養量が
含まれています。

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	510kcal
たんぱく質：	17.9g	19.1g
脂　　肪：	17.8g	20.0g

	１日（木）	２日（金）	３日（土）
主食	ごはん	ごはん	
副　食	ポテトオムレツ ごぼうサラダ 春雨スープ 梨	タンドリーチキン オーロラサラダ 若布コーンスープ キウイフルーツ	和風スパゲティー 牛乳 オレンジ
おやつ	ココア蒸しパン・牛乳	ツナサンド・牛乳	

	５日（月）	６日（火）	７日（水）	８日（木）	９日（金）	１０日（土）
主食	ごはん	【遠足】手作り弁当	ごはん	ごはん	ごはん	
副　食	チーズオムレツ 切り干しサラダ はんぺんスープ 梨		変わり納豆 南瓜含め煮 五目うどん バナナ	かみかみさつまあげ めかぶの和え物 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミニトマト	卵グラタン 味噌ドレッシングサラダ カレー汁 オレンジ	スパゲティーナポリタン 牛乳 バナナ
おやつ	じゃこトースト・牛乳	ジョア・せんべい	芋かりんとう・牛乳	甘食・牛乳	りんごゼリー・せんべい	

	１２日（月）	１３日（火）	１４日（水）	１５日（木）	１６日（金）	１７日（土）
主食	スポーツの日	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副　食		ポテトの肉巻き 若布のレモン醤油和え 白菜と人参の味噌汁 梨	麻婆茄子 ごまもやし しめたま汁 キウイフルーツ	豆腐団子のケチャップ煮 ピーマンの中華風和え ベーコンスープ 柿	魚の夕焼けソース 油揚げと青菜の煮浸し さつま汁 りんご	
おやつ		マドレーヌ・牛乳	フライドポテト・牛乳	パンナコッタ・せんべい	フルーツサンド・牛乳	

	１９日（月）	２０日（火）	２１日（水）	２２日（木）	２３日（金）	２４日（土）
主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】 スパゲティミートソース エビフライ マカロニサラダ 卵スープ・ぶどう	ごはん	
副　食	親子煮 白和え もやしの味噌汁 キウイフルーツ	シチュー ブロッコリーサラダ ウインナーソテー バナナ	いが蒸し 大徳寺和え 里芋の味噌汁 りんご		八宝菜 中華風サラダ きのこスープ オレンジ	焼きうどん 牛乳 バナナ
おやつ	焼きそばロール・牛乳	ごまプリン・せんべい	いが栗坊や・牛乳	ケーキ・牛乳	プチパン・牛乳	

	２６日（月）	２７日（火）	２８日（水）	２９日（木）	３０日（金）	３１日（土）
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
副　食	さんまの塩焼き 卵の花炒り 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	チキンナゲット シーフードサラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 柿	五目大豆 青菜としめじのお浸し つくね汁 バナナ	肉豆腐 さつま芋サラダ 大根汁 りんご	南瓜オムレツ 小松菜のごま和え コンソメスープ キウイフルーツ	焼きビーフン 牛乳 オレンジ
おやつ	ドーナツ・牛乳	レアチーズ・クラッカー	卵サンド・牛乳	バナナカスタード・麦茶	クッキー・牛乳	





知ってる？ごみの量

世界で作られている食べ物の1/3が捨てられています。日本でもまだ食べられるはずの食べ物が642万トンも捨てられていてなんと一年間で採れる魚の量を大幅に上回っています。しかも日本で捨てられている食べ物のうち半分はご家庭からです。



自分の手に届くまでにかかわる食材を育てる人、採る人、加工する人、販売する人運ぶ人、料理する人…すべての人への感謝と地球の資源を守るためにも出来る事からフードロスを減らしていきましょう！まずはお家で出来る、買い過ぎ期限切れ、食べ残しから見直してみませんか。

