

給　食　予　定　献　立　表



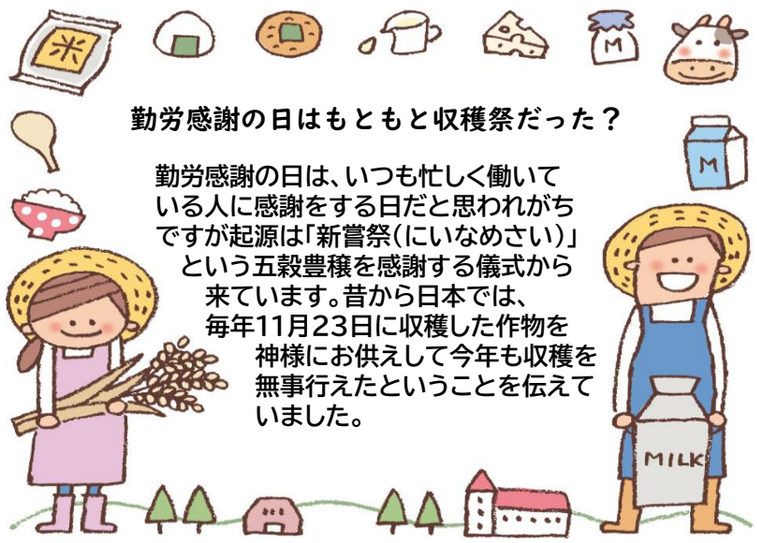
広田保育園

	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）
給　食	ごはん カレー肉じゃが りんごサラダ しめじの味噌汁 オレンジ	文化の日 	ごはん ひじき卵 昆布の煮付 キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	ごはん ミートローフ コーンサラダ にらたま汁 みかん	ごはん 赤魚塩焼き ひじき炒り煮 じゃが芋とキャベツの味噌汁 りんご	ほうれん草スパゲティー 牛乳 バナナ
おやつ	マシュマロごま菓子・牛乳		ピザトースト・牛乳	せんべい・りんごジュース	ホットドック・牛乳	
	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）
給　食	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 スパゲティーソテー なめこ汁 柿	ごはん ハムエッグ シーザーサラダ きのこのスープ キウイフルーツ	ごはん 鮭のきのこクリームソース じゃが芋のきんぴら 五目味噌汁 みかん	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル コンソメスープ りんご	ごはん ささみフライ ピーナッツ和え ミネストローネ オレンジ	卵うどん さつま芋甘煮 バナナ
おやつ	アップルパイ・牛乳	二色団子・牛乳	ごまポッキー・牛乳	チーズポテト・牛乳	杏仁豆腐・せんべい	
	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）
給　食	ごはん 高野豆腐の挽肉かけ 若布サラダ もやしの味噌汁 りんご	ごはん ポパイオムレツ ツナサラダ 吉野汁 柿	ごはん エビグラタン ブロッコリーのごま酢和え かぶの味噌汁 キウイフルーツ	【お誕生会】赤飯 鶏からあげ ヤーコンサラダ 花麩のすまし汁 みかん	ごはん エビと豆腐のケチャップ炒め 拌三糸 コーンとキャベツのスープ りんご	【手作り弁当の日】 
おやつ	南瓜のスコーン・牛乳	かまもち・牛乳	ふかし芋・牛乳	ケーキ・牛乳	五平餅風・牛乳	
	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）
給　食	勤労感謝の日 	ごはん 枝豆入り卵焼き キャベツの信田煮 若布の味噌汁 りんご	【発表会総練習】 おにぎり弁当 野菜ジュース	ごはん 豚の角煮 親子サラダ はんぺんスープ キウイフルーツ	ごはん 厚揚げの甘辛煮 甘酢野菜 南瓜といんげんの味噌汁 オレンジ	【生活発表会】 
おやつ		さつま芋素揚げ・牛乳	ジョア・せんべい	ヨーグルトゼリー・せんべい	クラッカー・りんごジュース	

	30日（月）
給　食	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の和風サラダ ワンタンスープ キウイフルーツ
おやつ	スイートポテト・牛乳

～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー：	477kcal	484kcal
たんぱく質：	17.0g	17.9g
脂　　肪：	15.1g	17.1g



勤労感謝の日はもともと収穫祭だった？

勤労感謝の日は、いつも忙しく働いている人に感謝をする日だと思われがちですが起源は「新嘗祭（にいなめさい）」という五穀豊穣を感謝する儀式から来ています。昔から日本では、毎年11月23日に収穫した作物を神様にお供えして今年も収穫を無事行えたということを伝えていました。

『おやつ』は離乳食が完了したころから与えますが、空腹を満たすためだけに食べるものではありません。幼児は消化器官が十分に発達していないため、3回の食事では1日に必要な栄養素を摂ることができません。おやつは4回目の食事（軽食）と考えましょう。しかし、食事と違ってお楽しみの部分も大切です。栄養面に気をつけながら与えてください。

栄養面・・・食事で摂りきれない栄養素や水分を補います。
（1日の栄養素の15～20%を摂ります）

精神面・・・活動の休息で気分転換になり心の栄養になります。

しつけ面・・手洗いやあいさつを身につけます。