

平成28年度



給食予定献立表



広田保育園
3歳以上児

今月の予定平均栄養量
エネルギー・・・409kcal
たんぱく質・・・17.3g
脂 肪・・・18.3g

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
副食		八宝菜 南瓜サラダ コーンとキャベツのスープ キウイフルーツ	赤魚の煮付け 千草和え お芋のだんご汁 ぶどう	文化の日 	カニ玉 ヤーコンサラダ すり身汁 柿	はんぺんのチーズ焼き スパゲティソース 牛乳 みかん	
おやつ		人参バターケーキ・牛乳	なべ焼き・牛乳		パンナコッタ・ビスケット		
		7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
副食		ドライカレー 拌三糸 若布コーンスープ りんご	小魚と大豆の炒り煮 利休和え・さつま芋甘煮 五目味噌汁 キウイフルーツ	ハワイアンポークソテー 七福ナムル ワンタンスープ ぶどう	肉じゃが 若布サラダ なめこ汁 柿	肉団子のあんかけ ブロッコリーのごま酢和え 三平汁 ミニトマト	手作り弁当の日
おやつ		甘食・牛乳	二色団子・牛乳	りんごカスタード・麦茶	もちもちポンデドーナツ・牛乳	ジョア・せんべい	
		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
副食		豆腐とホタテの炒め物 青菜としめじのお浸し つくね汁 キウイフルーツ	鯖の味噌煮 切干大根炒り煮 けんちん汁 りんご	巣ごもり卵 若布の煮物 はんぺんスープ 柿	【お誕生会】 カレーうどん ささみフライ・ブロッコリー ジャーマンポテト ミニトマト	ミートローフ ひじきサラダ もやしの味噌汁 みかん	焼きビーフン 大根サラダ 牛乳 バナナ
おやつ		レアチーズ・サブレ	ふかし芋・牛乳	アメリカンドック・牛乳	シュークリーム・牛乳	フルーツサンド・牛乳	
		21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
副食		鮭のトマト煮 ほうれん草とコーンのサラダ 卵スープ ぶどう	ピーマン餃子 春雨酢の物 ベーコンスープ 柿	勤労感謝の日 	卵グラタン ヤーコンきんぴら 春雨スープ みかん	レバーのケチャップ煮 ポテトサラダ 玉ねぎと若布の味噌汁 ミニトマト	変わり納豆 南瓜含め煮 牛乳 バナナ
おやつ		プチパン・牛乳	焼きそばパン・牛乳		フライドポテト・牛乳	ヨーグルト・サブレ	
		28日(月)	29日(火)	30日(水)			
副食		高野豆腐の卵とじ 深山和え 南瓜といんげんの味噌汁 りんご	豚肉の野菜巻き マカロニツナサラダ 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト	【発表会総練習】 仕出し弁当 野菜ジュース			
おやつ		ポテトピザ・牛乳	ココアゼリー・せんべい	プリン・せんべい			



健康の味方 食物繊維

食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。血糖の上昇を抑える、体内の不要なものや有害なものを吸着し体外に排出する、腸の運動を促進しスムーズな排便を促す、満腹感を得やすい、腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくするなど、体に与える影響はたくさん！野菜やきのこ・果物・海藻に多く含まれています。

