

平成28年度



給食予定献立表

広田保育園

3歳未満児

2日(月)

3日(火)

4日(水)

5日(木)

6日(金)

7日(土)

午前おやつ	牛乳・せんべい	憲法記念日 	みどりの日 	子どもの日 	りんごジュース・ビスケット	牛乳・せんべい		
主 食	ごはん				ごはん	ごはん	りんごジュース・ビスケット	牛乳・せんべい
副 食	ミートローフ 若布マヨネーズサラダ コンソメスープ いちご				がんもの含め煮 青菜としめじのお浸し もやしの味噌汁 オレンジ	がんもの含め煮 青菜としめじのお浸し もやしの味噌汁 オレンジ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・せんべい
午後おやつ	柏餅・牛乳				レアチーズ・せんべい			

9日(月)

10日(火)

11日(水)

12日(木)

13日(金)

14日(土)

午前おやつ	牛乳・せんべい	ヤクルト・サブレ	バナナ	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	手作り弁当
主 食	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	
副 食	焼きししゃも 生揚げの煮物 味噌けんちん汁 バナナ	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 きのこスープ オレンジ	卵グラタン 豚肉とピーマンの炒め物 若布コーンスープ ミニトマト	炒り鶏 キャベツのごま豆腐和え しめたま汁 グレープフルーツ	豆腐だんごのケチャップ煮 三色ソテー 春雨スープ キウイフルーツ	
午後おやつ	白玉だんご黒蜜かけ・牛乳	南瓜のスコーン・牛乳	オレンジゼリー・せんべい	きな粉揚げパン・牛乳	フルーツカスタード・麦茶	

16日(月)

17日(火)

18日(水)

19日(木)

20日(金)

21日(土)

午前おやつ	牛乳・せんべい	りんごジュース・せんべい	牛乳・サブレ	バナナ	ヨーグルト	牛乳・せんべい
主 食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	鶏味噌焼き 切干大根の炒り煮 お芋のだんご汁 バナナ	高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え 茄子の味噌汁 オレンジ	魚のホイル焼き 大根サラダ 五目スープ グレープフルーツ	豚肉の野菜巻き りんごサラダ 吉野汁 ミニトマト	ピーマン餃子 拌三条 きのこ里芋のスープ ミニトマト	五目納豆 キャベツの甘酢和え 豆腐の味噌汁 オレンジ
午後おやつ	人参ゼリー・ビスケット	米粉蒸しパン・牛乳	アメリカンドック・牛乳	豆乳パバロア・せんべい	がんづき・牛乳	

23日(月)

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

28日(土)

午前おやつ	牛乳・せんべい	りんごジュース・ビスケット	牛乳・せんべい	バナナ	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん
副 食	ハワイアンポークソテー マカロニサラダ カレー汁 キウイフルーツ	小魚と大豆のからめ煮 利休和え 南瓜のそぼろ煮 豆麩の味噌汁・オレンジ	ひじき卵 ほうれん草とコーンのサラダ 大根汁 グレープフルーツ	五目ぶかし・ヒレカツ ブロッコリーのごま酢和え 若筍スープ いちご	ごまごはん 豆腐とホタテの炒め物 さつま芋サラダ ラーメン入りかき玉汁 いちご	鶏ごま煮 コーンサラダ 若布スープ バナナ
午後おやつ	豆腐のごまだれだんご・牛乳	プチパン・牛乳	なべ焼き・牛乳	ケーキ・牛乳	ツナサンド・牛乳	

30日(月)

31日(火)

午前おやつ	牛乳・せんべい	ヤクルト・せんべい
主 食	ごはん	ごはん
副 食	つくね焼き カリフラワーのサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ちくわの二色揚げ 深山和え 若布の味噌汁 いちご
午後おやつ	大学いも・牛乳	バナナケーキ・牛乳

和食を知ろう! ~和食の美味しさはだしから~
 和食で大切になるのがだし汁です。かつお節や昆布、煮干しや干し椎茸などでとっただし汁。汁物や煮物などの料理の美味しさを引き出します。だし汁のうま味を大切にして、塩分やカロリーもひかえ目に! だしのうま味で旬の食材を調理して、季節を感じながら食べるのが和食の魅力です。

今月の予定平均栄養量
 エネルギー・・・549kcal
 タンパク質・・・19.2g
 脂 肪・・・18.4g

