

平成28年度



給食予定献立表



広田保育園
3歳未満児

今月の予定平均栄養量
エネルギー・・・520kcal
たんぱく質・・・18.6g
脂 肪・・・17.9g

1日 (火)		2日 (水)		3日 (木)		4日 (金)		5日 (土)			
おやつ	飲むヨーグルト・せんべい	牛乳・ビスケット	文化の日 		牛乳・せんべい	牛乳・せんべい					
主 食	ごはん 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	ごはん 赤魚の煮付け 千草和え お芋のだんご汁 ぶどう			ごはん カニ玉 ヤーコンサラダ すり身汁 柿	ごはん はんぺんのチーズ焼き スパゲティソース じゃが芋と豆腐の味噌汁 みかん					
副 食	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)	
おやつ	豆乳・サブレ	バナナ	牛乳・せんべい	ヨーグルト	ヨーグルト	ヤクルト・ビスケット	手作り弁当の日 				
主 食	ごはん ドライカレー 拌三条 若布コーンスープ りんご	ごはん 小魚と大豆の炒り煮 利休和え・さつま芋甘煮 五味噌汁 キウイフルーツ	ごはん ハワイアンポークソテー 七福ナムル ワントンスープ ぶどう	ごはん 肉じゃが 若布サラダ なめこ汁 柿	ごはん 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						
副 食	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)	
おやつ	牛乳・せんべい	りんごジュース・せんべい	牛乳・せんべい	バナナ	【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 シュークリーム・牛乳		飲むヨーグルト・ビスケット	牛乳・せんべい			
主 食	ごはん 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	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根炒り煮 けんちん汁 りんご	ごはん 巣ごもり卵 若布の煮物 はんぺんスープ 柿	ごはん ミートローフ ひじきサラダ もやしの味噌汁 みかん			ごはん 焼きビーフン 大根サラダ キャベツの味噌汁 バナナ				
副 食	レアチーズ・サブレ	ふかし芋・牛乳	アメリカンドック・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)	
おやつ	豆乳・せんべい	牛乳・サブレ	勤労感謝の日 		牛乳・せんべい	りんごジュース・せんべい	牛乳・せんべい				
主 食	ごはん 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	ごはん ピーマン餃子 春雨酢の物 ベーコンスープ 柿			ごはん 卵グラタン ヤーコンきんぴら 春雨スープ みかん	ごはん 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	ごはん 変わり納豆 南瓜含め煮 青菜の味噌汁 バナナ				
副 食	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)		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。					
おやつ	牛乳・せんべい	ヨーグルト	【発表会総練習】 仕出し弁当 野菜ジュース								
主 食	しめじごはん 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	ごはん 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									
副 食	ポテトピザ・牛乳	ココアゼリー・せんべい			プリン・せんべい						

