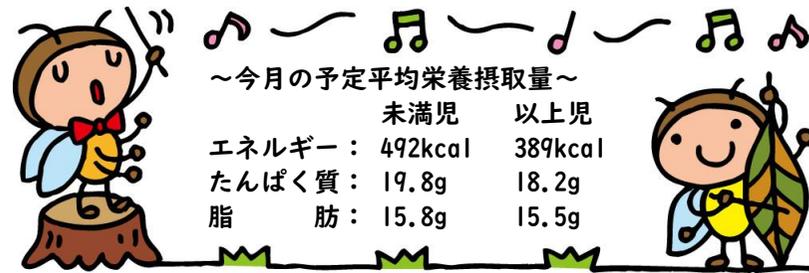


# 給食予定献立表



横田保育園



～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	492kcal	389kcal
たんぱく質	19.8g	18.2g
脂 肪	15.8g	15.5g

※3歳以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません

		1日(木)		2日(金)		3日(土)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	ひじき卵 なす炒め なめこ汁 オレンジ	鶏肉の甘辛煮 チーズサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉の甘辛煮 チーズサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉の甘辛煮 チーズサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉の甘辛煮 チーズサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉の甘辛煮 チーズサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉の甘辛煮 チーズサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ
おやつ	ココアゼリー・せんべい	ココアゼリー・せんべい	ココアゼリー・せんべい	ココアゼリー・せんべい	ココアゼリー・せんべい	ココアゼリー・せんべい	ココアゼリー・せんべい
		5日(月)		6日(火)		7日(水)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	<b>【手作り弁当の日】</b>	
副 食	巣ごもり卵 深山和え さつま汁 オレンジ	鮭とチーズの春巻き もやしピーマンの中華和え キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	タンドリーチキン カミカミサラダ きのこのスープ キウイフルーツ	がんも含め煮 ツナサラダ のっぺい汁 ミニトマト	炒り鶏 南瓜サラダ 玉葱と若布の味噌汁 ぶどう		
おやつ	米粉パイナップルケーキ・牛乳	ごまプリン・せんべい	卵サンド・牛乳	ヨーグルトパンケーキ・牛乳	お月見団子・牛乳		
		12日(月)		13日(火)		14日(水)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	<b>【お誕生会】</b>	ひじきごはん	ごはん	
副 食	赤魚の塩焼き 味噌ドレッシングサラダ カレー汁 オレンジ	豆腐とひじきのつくね めかぶの和え物 南瓜といんげんの味噌汁 グレープフルーツ	南瓜コロッケ カレー風味サラダ ささみスープ キウイフルーツ	おはぎ さつま芋甘煮・利久和え しめたま汁 ぶどう	ポテトの肉巻き マカロニサラダ かぶの味噌汁 ミニトマト	高野豆腐の卵とじ 三色ソテー 青菜の味噌汁 オレンジ	
おやつ	南瓜のスコーン・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	杏仁豆腐・せんべい	シュークリーム・牛乳	クッキー・牛乳		
		19日(月)		20日(火)		21日(水)	
未満児主食	<b>敬老の日</b>	ごはん	ごはん	ごはん	<b>秋分の日</b>		ごはん
副 食		豆腐のドライカレー 若布の酢味噌和え 卵スープ オレンジ	厚焼き卵 胡瓜もみ・煮豆 すいとん汁 ぶどう	小魚と大豆のからめ煮 ブロッコリーサラダ 白菜と人参の味噌汁 バナナ			はんぺんのチーズ焼き 玉葱とベーコンのカレー炒め 豆腐の味噌汁 ミニトマト
おやつ		黒糖入り蒸しパン・牛乳	ツナサンド・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい			
		26日(月)		27日(火)		28日(水)	
未満児主食	ごはん	ごはん	<b>【運動会総練習】</b>	ごまごはん	ごはん		
副 食	生姜焼き・マッシュポテト 人参グラッセ かきたま汁 キウイフルーツ	鮭のホイル焼き ひじき炒り煮 若布の味噌汁 グレープフルーツ	おにぎり弁当 野菜ジュース 	豚肉の柳川風 青菜としめじのお浸し 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	鯖の味噌煮 若布サラダ けんちん汁 ぶどう		
おやつ	磯辺もち・牛乳	芋かりんとう・牛乳	ジョア・せんべい	からいも団子・牛乳	なべ焼き・牛乳		
		29日(木)		30日(金)			