



# 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	484kcal	391kcal
たんぱく質	18.9g	18.0g
脂 肪	17.7g	17.9g

※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

		3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)		
未満児主食		入園式	ごはん	ごはん	ごはん		
副食			カレー マカロニサラダ 若布スープ いちご	麻婆豆腐 ごまもやし コンソメスープ オレンジ	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し キャベツの味噌汁 ミニトマト		
おやつ			ヨーグルト・せんべい	バナナケーキ・牛乳			
		8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】	
副食	変わり納豆 南瓜含め煮 しめたま汁 キウイフルーツ	魚の照り焼き 油揚げと青菜の煮浸し じゃが芋とキャベツの味噌汁 バナナ	ベーコンエッグ きんぴらごぼう 高野豆腐の味噌汁 ミニトマト	鶏の唐揚げ 味噌ドレッシングサラダ なめこ汁 いちご	シチュー ブロッコリーサラダ ウインナーソテー オレンジ		
おやつ	オレンジゼリー・サブレ	蒸しパン・牛乳	ドーナツ・牛乳	ジャムサンド・牛乳	ホットケーキ・牛乳		
		15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん	ごはん
副食	肉豆腐 南瓜サラダ 大根汁 バナナ	かに玉 ジャーマンポテト きのこスープ ミニトマト	ハワイアンポークソテー ひじきサラダ 春雨スープ キウイフルーツ	焼きそば・エビフライ コーンとポテトのサラダ 菜の花のすまし汁 いちご	鶏ごま煮 ツナサラダ ワンタンスープ オレンジ	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 バナナ	
おやつ	クッキー・牛乳	二色団子・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	ケーキ・牛乳	ピザトースト・牛乳		
		22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27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	サバの味噌煮 ピーナッツ和え けんちん汁 オレンジ	肉じゃが 春雨酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	豆腐とひじきのつくね オーロラサラダ もやしの味噌汁 バナナ	あぶたま 大豆サラダ しめじの味噌汁 ミニトマト	中華のローストチキン じゃが芋のきんぴら ささみスープ いちご	豚肉の味噌炒め コーンサラダ 卵スープ オレンジ	
おやつ	ヨーグルトゼリー・せんべい	プチパン・牛乳	醤油団子・牛乳	さつま芋入りおもち・牛乳	ハムサンド・牛乳		
		29日(月)	30日(火)				
未満児主食	昭和の日	ごはん					
副食		煮魚 白和え 五目うどん キウイフルーツ					
おやつ		パインきんとん・牛乳					

**ご入園・ご進級おめでとうございます**  
 いよいよ園生活が始まります。元気に遊べるよう、朝ごはんはしっかりと食べてきましょう。午前中に体を動かすと給食もおいしく食べられます。

**おわがい**  
 ☆4日から給食が始まります。  
 3歳以上児は副食給食なので、お弁当箱にごはんを入れ、お箸セットと一緒に持たせてください。  
 ☆毎月第2土曜日は手作り弁当の日です。  
 忘れずに持たせてください。お願いします。