

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：	510kcal	407kcal
たんぱく質：	20.0g	18.8g
脂 肪：	18.0g	18.2g

6日(月)

7日(火)

1日(水)

2日(木)

3日(金)

4日(土)

未満児主食	振替休日 	ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副 食		豆腐のドライカレー風 白菜とベーコンのサラダ コーンとキャベツのスープ キウイフルーツ	魚の味噌焼き 切り干し大根の和風サラダ すまし汁 グレープフルーツ	つくね焼き 若布の煮物 豚汁 ミニトマト	さつま芋とチーズの卵焼き 三色サラダ かぶの味噌汁 オレンジ	
おやつ		ココアゼリー・せんべい	ごま団子・牛乳	バナナカスタード・麦茶	ツナサンド・牛乳	

13日(月)

14日(火)

15日(水)

16日(木)

17日(金)

18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
副 食	がんもの含め煮 大徳寺和え 茄子の味噌汁 オレンジ	生姜焼き ポテトサラダ ラーメン入りかきたま汁 ミニトマト	赤魚の塩焼き 千草和え 五目味噌汁 バナナ	ちくわの二色揚げ アスパラのサラダ コンソメスープ いちご	親子煮 豚肉とピーマンの炒め物 豆腐とほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	焼きビーフン いんげんのサラダ キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ	甘食・牛乳	かまもち・牛乳	アメリカンドック・牛乳	二層ゼリー・スー・サブレ	きな粉トースト・牛乳	

20日(月)

21日(火)

22日(水)

23日(木)

24日(金)

25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
副 食	魚のホイル焼き ひじきのごま和え つくね汁 オレンジ	マカロニグラタン キャベツの甘酢和え カレー汁 ミニトマト	炒り豆腐 青菜としめじのお浸し 玉葱と若布の味噌汁 キウイフルーツ	五目ぶかし 魚の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え 若筍スープ・いちご	茹で卵ミートソースかけ さつま芋サラダ はんぺんスープ グレープフルーツ	厚揚げの甘辛煮 ほうれん草とコーンのサラダ もやしの味噌汁 ミニトマト
おやつ	レモンケーキ・牛乳	フルーツゼリー・せんべい	小倉蒸しパン・牛乳	ケーキ・牛乳	ごまポッキー・牛乳	

27日(月)

28日(火)

29日(水)

30日(木)

31日(金)

未満児主食	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	豆腐とホタテの炒め物 深山和え かきたま汁 キウイフルーツ	鶏真薯 七福ナムル 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト	豚肉の柳川もどき 味噌ドレッシングサラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 バナナ	エビカツ りんごサラダ 高野豆腐のすまし汁 いちご	ピーマン餃子 親子サラダ 若布スープ オレンジ
おやつ	からいも団子・牛乳	南瓜のスコーン・牛乳	大学芋・牛乳	豆乳ババロア・せんべい	メロンパン風ラスク・牛乳



こどもの日

こどもの日に食べる「ちまき」は、中国で邪気を払う植物だと言われている茅（ちがや）の葉に巻いたことから「茅巻き（ちまき）」と呼ばれるようになり、厄除けや健康を祈願するものになったといわれています。
また、「柏餅」は新芽が出るまで葉が落ちないという特徴から子孫繁栄を意味するようになりました。
保育園では子どもたちの健やかな成長を願い、2日のおやつに柏餅を提供します。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから！朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにすませ睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは簡単でも栄養のバランスを考え食べやすいものをおすすめです。できるだけ家族そろって楽しく食事をしましょう。

