



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： 495kcal	394kcal
たんぱく質： 19.6g	18.4g
脂 肪： 18.1g	18.4g

ペットボトルの飲み残しに注意！

手軽に水分補給ができるペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ飲み物には菌が入ってしまいます。菌は飲み物の栄養を利用してどんどん増えていき時間が経つとペットボトルの中は不衛生に。とくにこれからの季節には注意が必要です。きちんと気を付ければ便利なペットボトルですので上手に飲むよう心がけましょう。

こんなことに注意しましょう

開けたら早めに

飲みきりましょう

だらだら時間をおいて飲むのはやめましょう。飲み残したら冷蔵庫に入れてできるだけ早めに飲みきりましょう。

コップについて

飲みましょう

外では無理かもしれませんが、家ではボトルから直接飲まず、コップについて飲むようにしましょう。

部屋や車の中に

置き忘れない

暑い部屋ではボトルが破裂することもあります。飲み残しがあったら捨てて容器はリサイクルしましょう。

1日（土）

未満児主食	ごはん
副 食	ハムピカタ 青菜のソテー 油揚げの味噌汁 ミニトマト
おやつ	

3日（月）

4日（火）

5日（水）

6日（木）

7日（金）

8日（土）

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	【親子遠足・手作り弁当の日】
副 食	ツナとチーズの卵焼き もやしとピーマンの中華和え じゃが芋と豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	豚肉の野菜巻き じゃが芋サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ミニトマト	ししゃも 切り干し大根の炒り煮 すいとん汁 バナナ	チキンナゲット マカロニサラダ 五目スープ グレープフルーツ	カレー肉じゃが 小松菜のごま和え しめたま汁 オレンジ	
おやつ	五平餅風・牛乳	ストロベリーババロア・サブレ	ひじきせんべい・牛乳	米粉パイナップルケーキ・牛乳	フレンチトースト・牛乳	

10日（月）

11日（火）

12日（水）

13日（木）

14日（金）

15日（土）

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん
副 食	高野豆腐の卵とじ ごま酢キャベツ かにばっとう グレープフルーツ	魚のチリソース シーザーサラダ きのこのスープ バナナ	厚焼き卵 利久和え・煮豆 肉団子入り中華スープ ミニトマト	八宝菜 中華風サラダ ささみスープ キウイフルーツ	豆腐ハンバーグ 三色ソテー 大根汁 オレンジ	鶏肉のソテー 野菜炒め 豆腐の味噌汁 バナナ
おやつ	チーズポテト・牛乳	人参ゼリー・せんべい	じゃこトースト・牛乳	ココアケーキ・牛乳	フルーツサンド・牛乳	

17日（月）

18日（火）

19日（水）

20日（木）

21日（金）

22日（土）

未満児主食	ごはん	ごはん	【ほかほかごはん】	【お誕生会】	ごはん	ごはん
副 食	パインとハムのステーキ ごまドレッシングサラダ 卵スープ キウイフルーツ	チキンチキンごぼう ブロッコリーと若布のお浸し しめじの味噌汁 ミニトマト	麻婆茄子 もやしのナムル ベーコンスープ バナナ	ビビンバ カリフラワーのサラダ 若布コーンスープ さくらんぼ	かつおの煮付け めかぶの和え物 五目うどん オレンジ	五目納豆 コーンサラダ にらたま汁 バナナ
おやつ	もちもちポンデドーナツ・牛乳	あじさいヨーグルト・サブレ	卵サンド・牛乳	ケーキ・牛乳	トマトポッキー・牛乳	

24日（月）

25日（火）

26日（水）

27日（木）

28日（金）

29日（土）

未満児主食	ごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	卵グラタン かみかみ大根サラダ 豆麩の味噌汁 ミニトマト	五目大豆 ピーナッツ和え 若布の味噌汁 グレープフルーツ	いが蒸し 昆布の煮付け 花麩のすまし汁 バナナ	ささみフライ 切り干しサラダ もやしの味噌汁 さくらんぼ	えびと豆腐のケチャップ炒め キャベツの信田煮 吉野汁 オレンジ	じゃが芋のそぼろ煮 もやしの炒め物 青菜の味噌汁 ミニトマト
おやつ	ホットケーキ・牛乳	黒糖入り蒸しパン・牛乳	芋かりんとう・牛乳	レアチーズ・せんべい	豆銀糖・牛乳	