

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	506kcal	406kcal
たんぱく質	20.1g	18.9g
脂 肪	17.9g	18.1g



正月料理といえば『おせち』

おせちとはお節供(おせちく)の略で年のはじめにその年の豊作を祈って食べる料理や武家の祝い膳、新年を祝う庶民の料理などが混ざり合って出来たものです。さらに正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存の効く食材が中心のものになったといわれています。また、お正月に火を使うことを出来るだけ避ける、という物忌みの意味も含んでいます。

ぞう組では12月の食育でおせちのカルタをし、錦卵の試食をしました。



4日(土)

【手作り弁当の日】



未満児主食	
副 食	
おやつ	

6日(月)

7日(火)

8日(水)

9日(木)

10日(金)

11日(土)

未満児主食	ごはん	七草がゆ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	松風焼き 油揚げと青菜の煮浸し 高野豆腐のすまし汁 みかん	赤魚の塩焼き ヤーコンきんぴら 豚汁 キウイフルーツ	みそおでん かにの酢の物 なめこ汁 りんご	エビグラタン じゃが芋サラダ 若布スープ バナナ	豆腐とひじきのつくね シーザーサラダ コンソメスープ ミニトマト	焼きビーフン さつま芋甘煮 しめじの味噌汁 みかん
おやつ	がんづき・牛乳	五平餅風・牛乳	プチパン・牛乳	ジョア・せんべい	栗ようかん・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
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 かぶの味噌汁 りんご	筑前煮 小松菜のピーナッツあえ 【せんべい汁クッキング】 みかん	タラフライのタルタルソース 白菜とベーコンのサラダ きのこのスープ ミニトマト	高野豆腐の肉味噌グラタン 大根サラダ ささみスープ キウイフルーツ	じゃが芋のそぼろ煮 三色ソテー 豆腐の味噌汁 みかん
おやつ		ジャムサンド・牛乳	ヨーグルト・せんべい	オレンジゼリー・ビスケット	くるみゆべし・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	鶏ごま煮 春雨酢の物 さつま汁 キウイフルーツ	魚の照り焼き 茎わかめと豚肉のきんぴら 白菜と人参の味噌汁 バナナ	麻婆豆腐 もやしのナムル はんぺんスープ ミニトマト	天井 ブロッコリーのごま酢和え 南瓜含め煮 花麩のすまし汁・みかん	ポパイオムレツ 切り干し大根の炒り煮 キャベツと油揚げの味噌汁 りんご	豚肉の味噌炒め コーンサラダ にらたま汁 ミニトマト
おやつ	ツナサンド・牛乳	杏仁豆腐・せんべい	ポテトたこ焼き風・牛乳	ケーキ・牛乳	なべ焼き・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	しらすごはん	ごはん	ごはん	【恵方巻きクッキング】
副 食	ハワイアンポークソテー 粉ふき芋・人参グラッセ 肉団子入り中華スープ みかん	厚焼き卵 利久和え・煮豆 五目味噌汁 キウイフルーツ	南瓜シチュー ブロッコリーと若布のお浸し ウインナーソテー バナナ	サバの味噌煮 ひじきサラダ けんちん汁 りんご	豚肉の柳川もどき 青菜あえ 大根汁 みかん
おやつ	豆銀糖・牛乳	甘食・牛乳	ごま団子・牛乳	ココアゼリー・せんべい	じゃこトースト・牛乳

