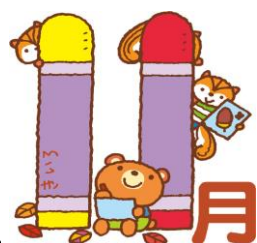


平成27年度



# 給食予定献立表



広田保育園

2日(月)

3日(火)

4日(水)

5日(木)

6日(金)

7日(土)

未満児	豆乳・せんべい/ごはん	<b>文化の日</b> 	牛乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	豆腐のドライカレー チーズサラダ はんぺんスープ ぶどう		<b>【七五三参り】</b> おにぎり弁当 (おにぎりを持たせて ください)	カニ玉 ジャーマンポテト もやしと油揚げの味噌汁 梨	すき焼き 南瓜サラダ 玉ねぎと若布の味噌汁 りんご	はんぺんのチーズ焼き 春雨酢物 幼児牛乳(青菜の味噌汁) みかん
おやつ	ホットドック・牛乳		りんごカスタードサンド・麦茶	豆銀糖・牛乳	ジョア・せんべい	

9日(月)

10日(火)

11日(水)

12日(木)

13日(金)

14日(土)

未満児	豆乳・せんべい/ごはん	りんごジュース・サブレ/しらすごはん	飲むヨーグルト・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	<b>【手作り弁当の日】</b> 
副食	えびと豆腐のケチャップ煮 信田煮 にらたま汁 キウイフルーツ	五目大豆 ごま酢キャベツ きつねうどん バナナ	ピーマンの肉詰め煮 中華風サラダ 三平汁 ぶどう	ひじき卵 切干大根炒り煮 なめこ汁 梨	魚の夕焼けソース にらと挽肉の卵とじ じゃが芋と青菜の味噌汁 柿	
おやつ	なべ焼き・牛乳	ふかし芋・牛乳	小倉白玉・牛乳	アメリカンドック・牛乳	パンナコッタ・せんべい	

16日(月)

17日(火)

18日(水)

19日(木)

20日(金)

21日(土)

未満児	豆乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト・ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	マカロニグラタン りんごサラダ 五目スープ ミニトマト	鮭のムニエル ヤーコンきんぴら きのこ里芋のスープ りんご	ミートローフ 大根サラダ 若布スープ キウイフルーツ	<b>【お誕生会】</b> 赤飯 鶏の唐揚げ・白和え 凍り豆腐の清汁 みかん	巣ごもり卵 里芋の煮物 茄子の味噌汁 ぶどう	豚肉の味噌炒め スパゲティソース 幼児牛乳(かきたま汁) ミニトマト
おやつ	蒸しパン・牛乳	ごまだんご・牛乳	芋かりんとう・牛乳	ケーキ・牛乳	ココアゼリー・せんべい	

23日(月)

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

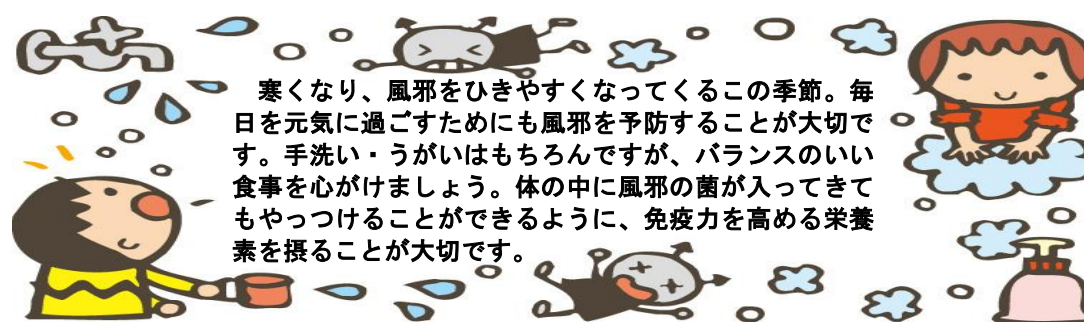
28日(土)

未満児	<b>★ 勤労感謝の日 ★</b> 	豆乳・せんべい/ごはん	飲むヨーグルト・サブレ/ひじきごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	りんごジュース・サブレ/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食		豆腐とひじきのつくね ヤーコンサラダ ワンタンスープ 柿	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 きのこのスープ りんご	チキンナゲット マカロニサラダ コンソメスープ みかん	焼きししゃも 親子サラダ さつま汁 キウイフルーツ	厚揚げの甘辛煮 コーンとポテトのサラダ 幼児牛乳(キャベツの味噌汁) バナナ
おやつ		甘食・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	さつま芋ゼリー・せんべい	三色だんご・牛乳	

30日(月)

献立表の見方

未満児	ヤクルト・ビスケット/ごはん	午前のおやつ/お昼の主食
副食	鶏真薯 いんげんのごま和え 白菜と人参の味噌汁 りんご	全園児共通 ただし土曜日は 牛乳は以上児のみ、(汁物)は 未満児のみとなります
おやつ	ラスク・ヨーグルト	全園児共通午後のおやつ



寒くなり、風邪をひきやすくなるこの季節。毎日を元気に過ごすためにも風邪を予防することが大切です。手洗い・うがいはもちろんですが、バランスのいい食事を心がけましょう。体の中に風邪の菌が入ってきてもやっつけることができるように、免疫力を高める栄養素を摂ることが大切です。

＜免疫力を高める栄養素＞

- タンパク質…肉、魚、卵、大豆、大豆製品
- ビタミンA…緑黄色野菜、レバー、うなぎ
- ビタミンB群…豚肉、豆腐、卵、レバー、魚、牛乳、納豆
- ビタミンC…野菜、果物
- 鉄…緑黄色野菜、レバー、ひじき