

平成27年度



給食予定献立表



広田保育園

1日(月)

2日(火)

3日(水)

4日(木)

5日(金)

6日(土)

未満児	牛乳・せんべい/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごまごはん	牛乳・サブレ/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	魚の照り焼き ヤーコンのきんぴら 芋の子汁 みかん	ツナとチーズの卵焼き 三色サラダ ふのりの味噌汁 スウィーティー	【豆まき会】五目大豆 深山和え 油揚げの味噌汁 バナナ	ピーマン餃子 若布マヨネーズサラダ きのこのスープ りんご	酢豚 もやしのナムル 卵スープ ミニトマト	挽肉そぼろ 炒り卵・青菜のお浸し 牛乳(キャベツの味噌汁) みかん
おやつ	しょうゆだんご・牛乳	豆乳ババロア・せんべい	ピーナツサンド・牛乳	バナナケーキ・牛乳	南瓜のスコーン・牛乳	

8日(月)

9日(火)

10日(水)

11日(木)

12日(金)

13日(土)

未満児	牛乳・せんべい/ごはん	りんごジュース・サブレ/ごはん	ヨーグルト/ごはん	建国記念の日 	牛乳・せんべい/ごはん	【手作り弁当の日】
副食	かつおの煮付け 里芋の煮物 南瓜といんげんの味噌汁 バナナ	味噌おでん ごま酢キャベツ 花麩の味噌汁 みかん	ささみのアーモンド揚げ 切干サラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 ミニトマト		炒り豆腐 青菜としめじのお浸し にらたま汁 スウィーティー	
おやつ	アップルパイ・牛乳	さつま芋かりんとう・牛乳	カロリーメイト・野菜ジュース		ポテトピザ・牛乳	

15日(月)

16日(火)

17日(水)

18日(木)

19日(金)

20日(土)

未満児	牛乳・せんべい/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	ヤクルト・せんべい	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	ミートローフ ブロッコリーサラダ コーンとキャベツのスープ みかん	巣ごもり卵 じゃが芋のきんぴら 凍り豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	豆腐のドライカレー 南瓜サラダ 五目スープ バナナ	【お誕生会】 カレーうどん・エビフライ チーズサラダ・ブロッコリー いちご・みかん	赤魚の塩焼き 昆布の煮付け すいとん汁 りんご	変り納豆 さつま芋甘煮 牛乳(青菜の味噌汁) バナナ
おやつ	ドーナツ・牛乳	杏仁豆腐・せんべい	チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	ケーキ・牛乳	豆腐のごまだんご・牛乳	

22日(月)

23日(火)

24日(水)

25日(木)

26日(金)

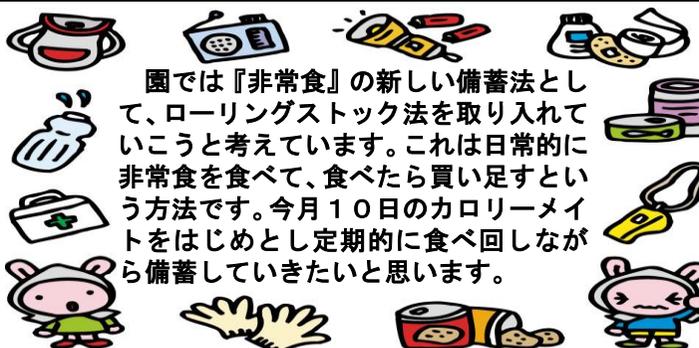
27日(土)

未満児	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・サブレ/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	バナナ/卵ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	ローストチキン ツナサラダ ラーメン入りかきたま汁 バナナ	肉豆腐 大徳寺和え 玉ねぎと若布の味噌汁 りんご	魚の味噌焼き ひじきのごま和え つくね汁 スウィーティー	南瓜シチュー・ウインナー ベジタブルソテー マッシュポテト みかん	春巻き 白菜とベーコンのサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト	ハムピカタ マカロニサラダ 牛乳(豆腐の味噌汁) バナナ
おやつ	なべ焼き・牛乳	人参バターケーキ・牛乳	ココアゼリー・ビスケット	きな粉揚げパン・牛乳	ごまポッキー・牛乳	

29日(月)

献立表の見方

未満児	牛乳・せんべい/ごはん	午前のおやつ/お昼の主食
副食	八宝菜 拌三糸 若布スープ いよかん	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	さつま芋入りおもち・牛乳	全園児共通午後のおやつ



園では『非常食』の新しい備蓄法として、ローリングストック法を取り入れていこうと考えています。これは日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという方法です。今月10日のカロリーメイトをはじめと定期的に食べ回しながら備蓄していきたいと思ひます。

大豆ってすごい!!

2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆は『畑の肉』といわれています。体に必要なタンパク質や脂肪をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆の効果・効能・・・体を温める、脳の活性化、糖の燃焼(ダイエット効果)、骨粗鬆症予防、成長の促進、繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)など。