

平成28年度



月

給食予定献立表

広田保育園
3歳以上児



今月の予定平均栄養量

エネルギー・・・409kcal
タンパク質・・・18.1g
脂 肪・・・17.9g



私たちの体は約60～70%の水分できています。水分は体の健康を維持するために必要不可欠な存在なのです。汗をたくさんかくこの季節、特に子どもたちは遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。ご家庭でもこまめに水分補給を心がけて水分不足や熱中症を予防しましょう。のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠なので、のどの渇きを感じる前に飲みましょう。飲み物の中でも麦茶は大麦から抽出されているためカフェインを含まず、子どもの水分補給に適しているといわれています。



1日(金)

2日(土)

副 食	鮭のムニエル そうめん風サラダ 若布の味噌汁 パイナップル	【保育参観日】 変わり納豆・茄子炒め はんぺんスープ バナナ
おやつ	ずんだだんご・牛乳	

4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

9日(土)

副 食	枝豆入り卵焼き 若布マヨネーズサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	赤魚の煮付け 千草和え 味噌けんちん汁 バナナ	鶏真薯 大徳寺和え 豆麩の味噌汁 ミニトマト	中華風冷奴 ポテトサラダ 七夕スープ 七夕ゼリー・メロン	ピーマンの肉詰め煮 キャベツの信田煮 しめたま汁 グレープフルーツ	手作り弁当の日
おやつ	パインきんとん・牛乳	くるみゆべし・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	クッキー・牛乳	フルーツサンド・牛乳	

11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

16日(土)

副 食	夏野菜カレー マカロニツナサラダ きのこスープ メロン	五目大豆 かにの酢の物 かぶの味噌汁 オレンジ	あぶたま もやしとピーマンの中華和え 青菜と豆腐の味噌汁 パイナップル	野菜ロールカツ ブロッコリーサラダ 若布スープ ミニトマト	鯖の味噌煮 ひじき炒り煮 すいとん汁 グレープフルーツ	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 牛乳・グレープフルーツ
おやつ	ココアケーキ・牛乳	お好み焼き・牛乳	フライドポテト・牛乳	ミルクゼリー・サブレ	豆銀糖・牛乳	

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

23日(土)

副 食	海の日 	親子煮 春雨と胡瓜の和え物 玉ねぎと若布の味噌汁 オレンジ	ハンバーグ・人参グラッセ 青菜のソテー 茄子の味噌汁 ミニトマト	【お誕生会】うな井 いかと若布の酢味噌和え かぶ漬け・そうめん汁 すいか	肉豆腐 コーンとポテトのサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	鶏ごま煮 ツナサラダ 牛乳 オレンジ
おやつ		ポテトピザ・牛乳	フルーツポンチ・せんべい	アイスクリーム	ハムサンド・牛乳	

25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金)

30日(土)

副 食	かじきの醤油マヨネーズ ピーナツ和え 肉だんご入り中華スープ ミニトマト	鶏肉のマリネ 切干サラダ カレー汁 メロン	ベーコンエッグ 豚肉とピーマンの炒め物 南瓜といんげんの味噌汁 オレンジ	茄子のミートグラタン じゃが芋サラダ 卵スープ パイナップル	麻婆豆腐 キャベツの甘酢和え 若布コーンスープ グレープフルーツ	ハムピカタ 玉ねぎとベーコンのカレー炒め 牛乳 ミニトマト
おやつ	南瓜ドーナツ・牛乳	小倉蒸しパン・牛乳	五平餅・牛乳	オレンジゼリー・ビスケット	ジョア・せんべい	

