

平成28年度



給食予定献立表



広田保育園
3歳以上児

1日(月)

2日(火)

3日(水)

4日(木)

5日(金)

6日(土)

副食	南瓜オムレツ マカロニサラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	魚の味噌焼き ひじきサラダ 豆麩の清汁 すいか	ささみのアーモンド揚げ 春雨酢の物 玉ねぎと若布の味噌汁 ミニトマト	肉じゃが 青菜和え なめこ汁 オレンジ	豆腐ハンバーグ 大根サラダ ワントンスープ メロン	豚肉の味噌炒め スパゲティーソテー 牛乳 ミニトマト
おやつ	白玉だんご黒蜜かけ・牛乳	ひまわりパイ・牛乳	レアチーズ・せんべい	バナナケーキ・牛乳	りんごジュース・せんべい	

8日(月)

9日(火)

10日(水)

11日(木)

12日(金)

13日(土)

副食	八宝菜 チーズサラダ コーンとキャベツの味噌汁 デラウェア	鶏肉のホイル焼き そうめん風サラダ ベーコンスープ パイナップル	南瓜コロッケ カリフラワーのサラダ 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	山の日 	高野豆腐の卵とじ 胡瓜と若布の酢の物 油揚げの味噌汁 ミニトマト	手作り弁当
おやつ	甘食・牛乳	大学いも・牛乳	牛乳寒天・せんべい		ジョア・ビスケット	

15日(月)

16日(火)

17日(水)

18日(木)

19日(金)

20日(土)

副食	手作り弁当 	手作り弁当 	松風焼き いんげんのごま和え 大根汁 メロン	小魚の佃煮・煮豆 胡瓜の酢味噌和え じゃが芋とキャベツの味噌汁 オレンジ	麻婆茄子 もやしのナムル はんぺんスープ デラウェア	焼きビーフン コーンサラダ 牛乳 グレープフルーツ
おやつ			とうもろこし・麦茶	人参ゼリー・せんべい	なべ焼き・牛乳	

22日(月)

23日(火)

24日(水)

25日(木)

26日(金)

27日(土)

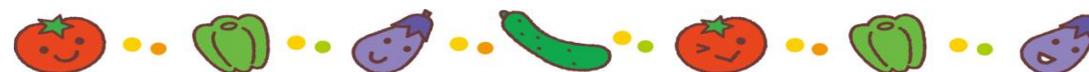
副食	シーフードカレー スパゲティーサラダ かきたま汁 メロン	ひじき卵 ジャーマンポテト しめじの味噌汁 キウイフルーツ	魚の竜田揚げ ブロッコリーのごま酢和え 五目味噌汁 パイナップル	【お誕生会】冷やし中華 南瓜の甘煮 枝豆 すいか	ハワイアンポークソテー 三色サラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	はんぺんのチーズ焼き にらと挽肉の卵とじ 牛乳 ミニトマト
おやつ	プチパン・牛乳	もちもちボンデドーナツ・牛乳	パンナコッタ・せんべい	アイスクリーム	かまもち・牛乳	

29日(月)

30日(火)

31日(水)

副食	豆腐とホタテの炒め物 さつま芋のサラダ 吉野汁 オレンジ	南瓜グラタン アスパラサラダ きのこのスープ デラウェア	焼きししゃも じゃが芋のそぼろ煮 高野豆腐の味噌汁 すいか
おやつ	オートミールクッキー	フルーツゼリー・サブレ	二色だんご・牛乳



おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

夏野菜には暑い夏を乗り越えるための栄養素がたくさん含まれています。

今が旬の夏野菜を食べて元気に夏を乗り越えましょう!

【きゅうり】利尿作用・余分な熱や塩分を取る・喉を潤す

【ピーマン】血をサラサラにする

【トマト】余分な熱を取る・血の巡りを良くする・化膿や腫れを治める

【すいか】体を冷やす・喉を潤す・利尿作用・むくみを取る

【とうもろこし】胃腸の調子を整える



今月の予定平均栄養量

エネルギー・・・403kcal

タンパク質・・・17.1g

脂 肪・・・16.4g

