

平成28年度

給食予定献立表



広田保育園

3歳以上児



6日(月)

7日(火)

1日(水)

2日(木)

3日(金)

4日(土)

副食	五目大豆 青菜のごま和え もやしの味噌汁 みかん	魚のホイル焼き きんぴらごぼう 五目ラーメン バナナ	大豆入りハンバーグ 人参グラッセ・マッシュポテト きのこのスープ キウイフルーツ	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 幼児牛乳・オレンジ
おやつ	ピザトースト・牛乳	二色だんご・牛乳	ココアゼリー・節分ミックス	

6日(月)

7日(火)

8日(水)

9日(木)

10日(金)

11日(土)

副食	ベーコンエッグ 油揚げと青菜のお浸し お芋のだんご汁 りんご	肉豆腐 南瓜サラダ 大根汁 みかん	野菜ロールカツ りんごサラダ はんぺんスープ ミニトマト	魚の照り焼き 切干大根炒り煮 さつま汁 スウィーティー	親子煮 里芋の煮付け かにぼっとう バナナ	建国記念の日
おやつ	マドレーヌ・牛乳	大学いも・牛乳	豆腐のムース・せんべい	かまもち・牛乳	ハムサンド・牛乳	

13日(月)

14日(火)

15日(水)

16日(木)

17日(金)

18日(土)

副食	豚肉と野菜の炒め物 キャベツのごま豆腐和え にらたま汁 キウイフルーツ	酢豚 春雨酢の物 若布スープ りんご	小魚と大豆のからめ煮 青菜としめじのお浸し 五目うどん オレンジ	【お誕生会】カレーうどん エビフライ・粉吹き芋 ブロッコリーのごま酢和え いちご	巣ごもり卵 シーフードサラダ 三平汁 バナナ	鶏肉のソテー オーロラサラダ 幼児牛乳 キウイフルーツ
おやつ	フルーツヨーグルト・ビスケット	ココアケーキ・牛乳	パンプキンパイ・牛乳	フルーツロール・牛乳	白玉だんご黒蜜かけ・牛乳	

20日(月)

21日(火)

22日(水)

23日(木)

24日(金)

25日(土)

副食	麻婆茄子 中華風サラダ コーンとキャベツのスープ ミニトマト	ゆで卵のミートソースかけ ジャーマンポテト かぶの味噌汁 バナナ	いが蒸し ごま酢キャベツ ふのりの味噌汁 ミニトマト	魚の味噌焼き 大豆サラダ すいとん汁 オレンジ	豆腐のチーズフライ マカロニサラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 いちご	変わり納豆 南瓜含め煮 幼児牛乳 りんご
おやつ	キャロットケーキ・牛乳	小倉白玉・牛乳	豆乳パバロア・せんべい	フライドポテト・牛乳	豆銀糖・牛乳	

27日(月)

28日(火)

副食	エビと豆腐のケチャップ煮 キャベツの甘酢和え ベーコンスープ キウイフルーツ	豚の角煮 白菜とベーコンのサラダ 味噌けんちん汁 いよかん
おやつ	ごまクッキー・牛乳	バナナカスタード・麦茶



大豆ってすごい!

畑の肉と呼ばれる大豆。その特徴は、他の豆類に比べてタンパク質と脂質が多いこと。大豆のタンパク質を構成するアミノ酸は、穀類には少ないものが多く一緒に食べることでアミノ酸補足効果が期待できます。さらに、サポニンには癌や動脈硬化の予防・血清コレステロールの低下や排便促進、イソフラボンには女性ホルモンと類似のはたらきをもち、骨粗鬆症の予防に効果があるとされています。



今月の予定平均栄養量

エネルギー・・・452kcal
タンパク質・・・18.6g
脂 肪・・・19.4g

