

平成28年度



# 給食予定献立表



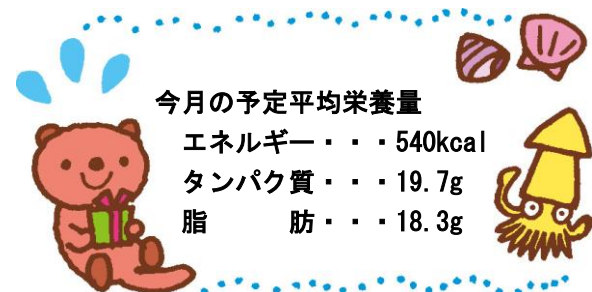
広田保育園

3歳未満児

今月の予定平均栄養量

エネルギー・・・540kcal  
タンパク質・・・19.7g  
脂 肪・・・18.3g

私たちの体は約60～70%の水分でできています。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。



4日 (月)

5日 (火)

6日 (水)

7日 (木)

1日 (金)

2日 (土)

おやつ	牛乳・せんべい	牛乳・サブレ	りんごジュース・せんべい	ヤクルト・せんべい	牛乳・せんべい	<b>手作り弁当の日</b> 
主 食 副 食	ごはん 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	ごはん 赤魚の煮付け 千草和え 味噌けんちん汁 バナナ	しらすごはん 鶏真薯 大徳寺和え 豆麩の味噌汁 ミニトマト	ごはん 中華風冷奴 ポテトサラダ 七タスープ 七タゼリー・メロン	ごはん 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	
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)

おやつ	牛乳・せんべい	豆乳・せんべい	牛乳・ビスケット	バナナ	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 夏野菜カレー マカロニツナサラダ きのこスープ メロン	ごはん 五目大豆 かにの酢の物 かぶの味噌汁 オレンジ	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 鯖の味噌煮 ひじき炒り煮 すいとん汁 グレープフルーツ	ごはん 挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し キャベツの味噌汁 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)

おやつ	<b>海の日</b> 	牛乳・せんべい	飲むヨーグルト・サブレ	バナナ	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食		ごはん 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	ごまごはん 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	ごはん 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	ごはん 鶏ごま煮 ツナサラダ もやしの味噌汁 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)

おやつ	ヤクルト・せんべい	牛乳・サブレ	りんごジュース・せんべい	牛乳・せんべい	豆乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 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	ごはん 鶏肉のマリネ 切干サラダ カレー汁 メロン	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん ハムピカタ 玉ねぎとベーコンのカレー炒め 青菜の味噌汁 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	