

平成28年度



給食予定献立表



広田保育園
3歳未満児

1日(月)

2日(火)

3日(水)

4日(木)

5日(金)

6日(土)

おやつ	牛乳・せんべい	ヤクルト・サブレ	牛乳・せんべい	飲むヨーグルト・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん 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	ごはん 魚の味噌焼き ひじきサラダ 豆麩の清汁 すいか	ピースごはん 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	ごはん 肉じゃが 青菜和え なめこ汁 オレンジ	ごはん 豆腐ハンバーグ 大根サラダ ワタンスープ メロン	ごはん 豚肉の味噌炒め スパゲティソース 若布スープ 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)

おやつ	豆乳・せんべい	牛乳・せんべい	ヤクルト・せんべい		牛乳・せんべい	
主食 副食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 南瓜コロケ カリフラワーのサラダ 白菜と人参の味噌汁 オレンジ		ごはん 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	
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)

おやつ			牛乳・せんべい	豆乳・せんべい	飲むヨーグルト・サブレ	牛乳・せんべい
主食 副食			ごはん 松風焼き いんげんのごま和え 大根汁 メロン	ごはん 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	ごはん 麻婆茄子 もやしのナムル はんぺんスープ デラウェア	ごはん 焼きビーフン コーンサラダ 豆腐の味噌汁 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)

おやつ	牛乳・せんべい	りんごジュース・ビスケット	牛乳・せんべい	ヤクルト・せんべい	豆乳・サブレ	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん シーフードカレー スパゲティサラダ かきたま汁 メロン	ごはん 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	卵ごはん 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	ごはん 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	ごはん はんぺんのチーズ焼き にらと挽肉の卵とじ キャベツの味噌汁 ミニトマト
おやつ	プチパン・牛乳	もちもちポンデドーナツ・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)

おやつ	牛乳・せんべい	ヨーグルト	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん 豆腐とホタテの炒め物 さつまいものサラダ 吉野汁 オレンジ	ごはん 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	ごはん 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
531kcal
タンパク質
19.0g
脂肪
16.9g