

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・・・520kcal
たんぱく質・・・18.6g
脂 肪・・・17.9g

		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
おやつ		飲むヨーグルト・せんべい	牛乳・ビスケット	文化の日 		牛乳・せんべい	牛乳・せんべい				
主 食	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	ごはん				
副 食	八宝菜 南瓜サラダ コーンとキャベツのスープ キウイフルーツ	赤魚の煮付け 千草和え お芋のだんご汁 ぶどう	カニ玉 ヤーコンサラダ すり身汁 柿			はんぺんのチーズ焼き スパゲティソース じゃが芋と豆腐の味噌汁 みかん					
おやつ		人参バターケーキ・牛乳	なべ焼き・牛乳			パンナコッタ・ビスケット					
		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
おやつ		豆乳・サブレ	バナナ	牛乳・せんべい	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
主 食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	ドライカレー 拌三条 若布コーンスープ りんご	小魚と大豆の炒り煮 利休和え・さつま芋甘煮 五味噌汁 キウイフルーツ	ハワイアンポークソテー 七福ナムル ワントンスープ ぶどう	肉じゃが 若布サラダ なめこ汁 柿	肉団子のあんかけ ブロッコリーのごま酢和え 三平汁 ミニトマト	肉団子のあんかけ ブロッコリーのごま酢和え 三平汁 ミニトマト	肉団子のあんかけ ブロッコリーのごま酢和え 三平汁 ミニトマト	肉団子のあんかけ ブロッコリーのごま酢和え 三平汁 ミニトマト	肉団子のあんかけ ブロッコリーのごま酢和え 三平汁 ミニトマト	肉団子のあんかけ ブロッコリーのごま酢和え 三平汁 ミニトマト	肉団子のあんかけ ブロッコリーのごま酢和え 三平汁 ミニトマト
おやつ		甘食・牛乳	二色団子・牛乳	りんごカスタード・麦茶	もちもちポンデドーナツ・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳
		14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
おやつ		牛乳・せんべい	りんごジュース・せんべい	牛乳・せんべい	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
主 食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	【お誕生会】	【お誕生会】	【お誕生会】	【お誕生会】	【お誕生会】	【お誕生会】
副 食	豆腐とホタテの炒め物 青菜としめじのお浸し つくね汁 キウイフルーツ	鯖の味噌煮 切干大根炒り煮 けんちん汁 りんご	ごまごはん 巣ごもり卵 若布の煮物 はんぺんスープ 柿	カレーうどん ささみフライ・ブロッコリー ジャーマンポテト ミニトマト	カレーうどん ささみフライ・ブロッコリー ジャーマンポテト ミニトマト	カレーうどん ささみフライ・ブロッコリー ジャーマンポテト ミニトマト	カレーうどん ささみフライ・ブロッコリー ジャーマンポテト ミニトマト	カレーうどん ささみフライ・ブロッコリー ジャーマンポテト ミニトマト	カレーうどん ささみフライ・ブロッコリー ジャーマンポテト ミニトマト	カレーうどん ささみフライ・ブロッコリー ジャーマンポテト ミニトマト	カレーうどん ささみフライ・ブロッコリー ジャーマンポテト ミニトマト
おやつ		レアチーズ・サブレ	ふかし芋・牛乳	アメリカンドック・牛乳	シュークリーム・牛乳	シュークリーム・牛乳	シュークリーム・牛乳	シュークリーム・牛乳	シュークリーム・牛乳	シュークリーム・牛乳	シュークリーム・牛乳
		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
おやつ		豆乳・せんべい	牛乳・サブレ	勤労感謝の日 		牛乳・せんべい	牛乳・せんべい				
主 食	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	ごはん				
副 食	鮭のトマト煮 ほうれん草とコーンのサラダ 卵スープ ぶどう	ピーマン餃子 春雨酢の物 ベーコンスープ 柿	卵グラタン ヤーコンきんぴら 春雨スープ みかん			レバーのケチャップ煮 ポテトサラダ 玉ねぎと若布の味噌汁 ミニトマト	レバーのケチャップ煮 ポテトサラダ 玉ねぎと若布の味噌汁 ミニトマト				
おやつ		プチパン・牛乳	焼きそばパン・牛乳			フライドポテト・牛乳	ヨーグルト・サブレ				
		28日(月)		29日(火)		30日(水)					
おやつ		牛乳・せんべい	ヨーグルト	【発表会総練習】 仕出し弁当 野菜ジュース							
主 食	しめじごはん	ごはん	ごはん								
副 食	高野豆腐の卵とじ 深山和え 南瓜といんげんの味噌汁 りんご	豚肉の野菜巻き マカロニツナサラダ 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト									
おやつ		ポテトピザ・牛乳	ココアゼリー・せんべい			プリン・せんべい					

健康の味方 食物繊維

食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。血糖の上昇を抑える、体内の不要なものや有害なものを吸着し体外に排出する、腸の運動を促進しスムーズな排便を促す、満腹感を得やすい、腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくするなど、体に与える影響はたくさん！野菜やきのこ・果物・海藻に多く含まれています。

