

平成28年度

給食予定献立表



広田保育園

3歳未満児



	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
おやつ	飲むヨーグルト・せんべい	豆乳・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん 五目大豆 青菜のごま和え もやしの味噌汁 みかん	ごはん 魚のホイル焼き きんぴらごぼう 五目ラーメン バナナ	ごはん 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	ごはん 挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し しめじの味噌汁・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)

おやつ	ヨーグルト	バナナ	ヤクルト・ビスケット	飲むヨーグルト・せんべい	牛乳・せんべい	<p>建国記念の日</p>
主食 副食	ごはん 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	ごはん 肉豆腐 南瓜サラダ 大根汁 みかん	ごはん 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	ごはん 魚の照り焼き 切干大根炒り煮 さつま汁 スウィーティー	しらすごはん 親子煮 里芋の煮付け かにぼっとう バナナ	
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)

おやつ	牛乳・せんべい	豆乳・ビスケット	ヨーグルト	バナナ	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット
主食 副食	ごはん 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	ごはん 酢豚 春雨酢の物 若布スープ りんご	ごはん 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	ごはん 巣ごもり卵 シーフードサラダ 三平汁 バナナ	ロールパン 鶏肉のソテー オーロラサラダ コーンポタージュ 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)

おやつ	バナナ	飲むヨーグルト・せんべい	牛乳・せんべい	豆乳・ビスケット	ヤクルト・せんべい	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん いが蒸し ごま酢キャベツ ふのりの味噌汁 ミニトマト	ごはん 魚の味噌焼き 大豆サラダ すいとん汁 オレンジ	ごはん 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	ごはん 変わり納豆 南瓜含め煮 しめたま汁 りんご
おやつ	キャロットケーキ・牛乳	小倉白玉・牛乳	豆乳ババロア・せんべい	フライドポテト・牛乳	豆銀糖・牛乳	

27日(月)

28日(火)

おやつ	バナナ	牛乳・ビスケット
主食 副食	ごはん 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	ごはん 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。



<p>今月の予定平均栄養量</p> <p>エネルギー・・・567kcal タンパク質・・・20.1g 脂 肪・・・19.1g</p>
--