

平成29年度



給食予定献立表



広田保育園
3歳以上児

2日(月)

3日(火)

4日(水)

5日(木)

6日(金)

7日(土)

副食	みそおでん ピーナツ和え 茄子の味噌汁 オレンジ	カレー肉じゃが いんげんのごま和え 豆腐とほうれん草の味噌汁 梨・お月見ゼリー	エビフライ・チーズサラダ フライドポテト コンソメスープ ミニトマト	あぶたま 若布の酢味噌和え ワンタンスープ ミニトマト	さんまの塩焼き 千草和え 豚汁 りんご	肉うどん 若布の煮物 南瓜含め煮 グレープフルーツ
おやつ	スイートポテト・牛乳	お月見だんご・牛乳	りんごケーキ・牛乳	人参ゼリー・ビスケット	豆銀糖・牛乳	

9日(月)

10日(火)

11日(水)

12日(木)

13日(金)

14日(土)

副食	体育の日 	ニラとじゃこの卵焼き きんぴらごぼう 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	【運動会総練習】 おにぎり弁当 野菜ジュース (園で準備します)	さんまの佃煮 七福ナムル いものこ汁 キウイフルーツ	松風焼き アスパラサラダ きのこのスープ ミニトマト	【運動会】
おやつ		ブルーベリーサンド・牛乳	せんべい・牛乳	かまもち・牛乳	せんべい・ジョア	

16日(月)

17日(火)

18日(水)

19日(木)

20日(金)

21日(土)

副食	豚肉と野菜の炒め物 ごま酢キャベツ なめこ汁 梨	オムレツ 大豆サラダ すり身汁 オレンジ	豆腐とホタテの炒め煮 もやしとピーマンの中華和え ベーコンスープ ミニトマト	【お誕生会】 イカ飯 生揚げの煮物 ブロッコリーのごま酢和え 花魁のすまし汁・ぶどう	鶏の唐揚げ スパゲティースラダ 若布の味噌汁 バナナ	タンドリーチキン 切干サラダ 牛乳 りんご
おやつ	米粉パイナップルケーキ・牛乳	パンナコッタ・せんべい	ごまポッキー・牛乳	ケーキ・牛乳	ごままんじゅう・牛乳	

23日(月)

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

28日(土)

副食	エビと豆腐のケチャップ煮 キャベツの甘酢和え 若布コーンスープ キウイフルーツ	八宝菜 もやしのナムル 白菜と人参の味噌汁 ぶどう	鶏真薯 ほうれん草とコーンのサラダ 春雨スープ ミニトマト	巣ごもり卵 若布マヨネーズサラダ 煮込みうどん りんご	魚の夕焼けソース ブロッコリーサラダ 大根汁 梨	炒り豆腐 さつま芋甘煮 牛乳 りんご
おやつ	りんごゼリー・せんべい	がんづき・牛乳	フルーツサンド・牛乳	いが栗坊や・牛乳	プチパン・牛乳	

30日(月)

31日(火)

副食	すき焼き さつま芋サラダ 玉ねぎと若布の味噌汁 ぶどう	スコッチエッグ 三色サラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 りんご
おやつ	アップルパイ・牛乳	南瓜クッキー・牛乳



今月の予定平均栄養量

エネルギー：420kcal
たんぱく質：17.4g
脂 肪：17.4g

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。