

平成29年度



# 給食予定献立表



広田保育園  
3歳以上児

大豆は低カロリーで栄養たっぷり!

「畑の肉」とも呼ばれているとおり、大豆には肉と同じくらいタンパク質が含まれています。そのうえ、必須アミノ酸がバランスよく含まれている良質なタンパク質です。さらに、ビタミンも豊富でビタミンB1・B2・Eや、カルシウム・カリウム・食物繊維など、色んな食材と比べても非常に豊富に含まれているのです。



5日(月)

6日(火)

7日(水)

1日(木)

2日(金)

3日(土)

副食	鯖のみそ煮 ブロッコリーサラダ お芋のだんご汁 みかん	麻婆茄子 キャベツの甘酢和え 卵スープ キウイフルーツ	ハムエッグ きんぴらごぼう コンソメスープ オレンジ	鶏ごま煮 白和え さつま汁 バナナ	酢豚 もやしのナムル にらたま汁 ミニトマト	手作り弁当の日 
	おやつ	りんごケーキ・牛乳	ピザトースト・牛乳	しょうゆだんご・牛乳	フライドポテト・牛乳	

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

17日(土)

副食	 振替休日	生揚げとブロッコリーのシチュー 白菜とベーコンのサラダ ウインナーソテー スウィーティー	赤魚の煮付け ひじき炒り煮 せんべい汁 いよかん	チキンナゲット じゃがいものきんぴら 五目みそ汁 バナナ	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 わかめのみそ汁 りんご	はんぺんのチーズ焼き マカロニサラダ 牛乳 みかん
		おやつ	ごまクッキー・牛乳	ココアケーキ・牛乳	オレンジゼリー・せんべい	白玉だんご黒蜜かけ・牛乳

19日(月)

20日(火)

21日(水)

22日(木)

23日(金)

24日(土)

副食	あぶたま わかめの酢の物 肉団子入り中華スープ オレンジ	<b>【お誕生会】</b> カレーうどん・エビフライ 切干大根の和風サラダ いちご	豆腐とホタテの炒め物 もやしとピーマンの中華和え じゃがいもと青菜のみそ汁 キウイフルーツ	南瓜グラタン ツナサラダ きのこのスープ ミニトマト	魚のホイル焼き 油揚げと青菜の煮浸し 里芋のみそ汁 いよかん	豚肉のみそ炒め じゃがいもサラダ 牛乳 りんご
	おやつ	大学いも・牛乳	プリンアラモード・サブレ	ホットケーキ・牛乳	さつま芋入りおもち・牛乳	二色サンド・牛乳

26日(月)

27日(火)

28日(水)

副食	カレー肉じゃが りんごサラダ 白菜と人参のみそ汁 みかん	鮭のムニエル 大豆サラダ はんぺんスープ バナナ	春巻 七福ナムル ふのりのみそ汁 ミニトマト
	おやつ	バナナケーキ・牛乳	アップルパイ・牛乳

## 体を温める物を食べよう

寒さも本格的になってきたこの時期には、体を温める野菜がおすすめです。体を温める代表的な食材である「ねぎ」や「生姜」の辛み成分には、発汗作用や血行をよくする効果があり風邪予防に効果的です。また、冬が旬の「大根」や「白菜」なども体を温める野菜です。季節外れの野菜を冷たいまま食べるのは避け、旬の食材を使った鍋料理などの温かいものを食べてみてはいかがでしょうか。

## 今月の予定平均栄養量

エネルギー：418kcal  
たんぱく質：17.2g  
脂 肪：18.4g

