

平成29年度



給食予定献立表



広田保育園

3歳未満児

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。

		1日(木)		2日(金)		3日(土)	
おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	ヤクルト・せんべい	ヤクルト・せんべい	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	ごはん	ごはん
副食	豚肉の野菜巻き 大徳寺和え きのこ里芋のスープ りんご	豚肉の野菜巻き 大徳寺和え きのこ里芋のスープ りんご	豚肉の野菜巻き 大徳寺和え きのこ里芋のスープ りんご	大豆入りハンバーグ 人参グラッセ・マッシュポテト ささみスープ ミニトマト	大豆入りハンバーグ 人参グラッセ・マッシュポテト ささみスープ ミニトマト	じゃが芋のそぼろ煮 青菜としめじのお浸し わかめスープ バナナ	じゃが芋のそぼろ煮 青菜としめじのお浸し わかめスープ バナナ
おやつ	ツナサンド・牛乳	ツナサンド・牛乳	ツナサンド・牛乳	ごまプリン・ビスケット	ごまプリン・ビスケット		
		5日(月)		6日(火)		7日(水)	
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	豆乳・せんべい	豆乳・せんべい
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	しらすごはん
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	鯖のみそ煮 ブロッコリーサラダ お芋のだんご汁 みかん	鯖のみそ煮 ブロッコリーサラダ お芋のだんご汁 みかん	鯖のみそ煮 ブロッコリーサラダ お芋のだんご汁 みかん	鯖のみそ煮 ブロッコリーサラダ お芋のだんご汁 みかん	ハムエッグ きんぴらごぼう コンソメスープ オレンジ	ハムエッグ きんぴらごぼう コンソメスープ オレンジ
おやつ	りんごケーキ・牛乳	りんごケーキ・牛乳	りんごケーキ・牛乳	ピザトースト・牛乳	ピザトースト・牛乳	しょうゆだんご・牛乳	しょうゆだんご・牛乳
		8日(木)		9日(金)		10日(土)	
おやつ	りんごジュース・せんべい	りんごジュース・せんべい	りんごジュース・せんべい	飲むヨーグルト・サブレ	飲むヨーグルト・サブレ	バナナ	バナナ
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	手作り弁当の日 	
副食	鶏ごま煮 白和え さつま汁 バナナ	鶏ごま煮 白和え さつま汁 バナナ	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	酢豚 もやしのナムル にらたま汁 ミニトマト		
おやつ	フライドポテト・牛乳	フライドポテト・牛乳	フライドポテト・牛乳	カルピスゼリー・せんべい	カルピスゼリー・せんべい		
		11日(月)		12日(火)		13日(水)	
おやつ	振替休日	振替休日	振替休日	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	豆乳・せんべい	豆乳・せんべい
主食	振替休日			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
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	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	赤魚の煮付け ひじき炒り煮 せんべい汁 いよかん
おやつ	振替休日			ごまクッキー・牛乳	ごまクッキー・牛乳	ココアケーキ・牛乳	ココアケーキ・牛乳
		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
おやつ	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	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
副食	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	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	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	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	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	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 わかめのみそ汁 りんご
おやつ	ごまクッキー・牛乳	ごまクッキー・牛乳	ごまクッキー・牛乳	オレンジゼリー・せんべい	オレンジゼリー・せんべい	白玉だんご黒蜜がけ・牛乳	白玉だんご黒蜜がけ・牛乳
		17日(土)		18日(日)		19日(月)	
おやつ	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	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
副食	はんぺんのチーズ焼き マカロニサラダ しめたま汁 みかん	はんぺんのチーズ焼き マカロニサラダ しめたま汁 みかん	はんぺんのチーズ焼き マカロニサラダ しめたま汁 みかん	はんぺんのチーズ焼き マカロニサラダ しめたま汁 みかん	はんぺんのチーズ焼き マカロニサラダ しめたま汁 みかん	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 わかめのみそ汁 りんご	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 わかめのみそ汁 りんご
おやつ						白玉だんご黒蜜がけ・牛乳	白玉だんご黒蜜がけ・牛乳
		20日(火)		21日(水)		22日(木)	
おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	りんごジュース・サブレ	りんごジュース・サブレ
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
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	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	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	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	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	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	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
おやつ	大学いも・牛乳	大学いも・牛乳	大学いも・牛乳	大学いも・牛乳	大学いも・牛乳	二色サンド・牛乳	二色サンド・牛乳
		23日(金)		24日(土)		25日(日)	
おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	りんごジュース・サブレ	りんごジュース・サブレ
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
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	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	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	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	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	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	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
おやつ	大学いも・牛乳	大学いも・牛乳	大学いも・牛乳	大学いも・牛乳	大学いも・牛乳	二色サンド・牛乳	二色サンド・牛乳
		26日(月)		27日(火)		28日(水)	
おやつ	飲むヨーグルト・サブレ	飲むヨーグルト・サブレ	飲むヨーグルト・サブレ	飲むヨーグルト・サブレ	飲むヨーグルト・サブレ	豆乳・せんべい	豆乳・せんべい
主食	きつねごはん	きつねごはん	きつねごはん	きつねごはん	きつねごはん	ごはん	ごはん
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	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	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	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	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	鮭のムニエル 大豆サラダ はんぺんスープ バナナ
おやつ	バナナケーキ・牛乳	バナナケーキ・牛乳	バナナケーキ・牛乳	バナナケーキ・牛乳	バナナケーキ・牛乳	アップルパイ・牛乳	アップルパイ・牛乳
おやつ	バナナケーキ・牛乳	バナナケーキ・牛乳	バナナケーキ・牛乳	バナナケーキ・牛乳	バナナケーキ・牛乳	フルーツゼリー・せんべい	フルーツゼリー・せんべい

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「生薑」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: 532kcal
 たんぱく質: 18.9g
 脂 肪: 17.7g