



れいわ6ねん



よていこんだてひょう

(3歳未満児)

成田市保育園

日	曜	午前 おやつ	主食	献立名	午後おやつ	I補給 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩相 当量(g)	
1	月	牛乳	ごはん	シュウマイ・小松菜のごまあえ 五目みそ汁・バナナ	麦茶 カラフル混ぜごはん	454	16.3	13.5	1.3	
2	火	牛乳	ごはん	ぶりの照り焼き・ブロッコリーの肉あんかけ 豚肉と白菜のスープ	麦茶 いちごジャムサンド	437	21.9	16.4	1.1	
3	水	牛乳	ごはん	豆腐入りカレー・さっぱりポテトサラダ 麦茶	麦茶 ツナパン	462	15.1	18.4	1.7	
4	木	牛乳	ごはん	鶏のから揚げ・ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁(さつま芋,玉ねぎ)・オレンジ	麦茶 ミートソーススパゲティ	481	20.0	17.4	1.5	
5	金	牛乳	ごはん	肉じゃが・コールスローサラダ みそ汁(豆腐,油揚げ,万能ねぎ)・チーズ	牛乳・お星さませんべい ココナッツクリームサンド	455	16.1	18.2	1.2	
6	土	麦茶			野菜ジュース ミニハート					
8	月	牛乳	ごはん	豚肉の甘みそ丼・ヨーグルトサラダ 野菜と油揚げの煮物風汁	麦茶 黒糖蒸しパン	468	14.9	14.5	1.0	
9	火	牛乳	ごはん	ナポリタンバーグ・納豆あえ 野菜コーンスープ	麦茶 フレッシュサンド	507	22.1	19.4	1.3	
10	水	牛乳	ごはん	鮭のマヨネーズ蒸し・野菜炒め みそ汁(さつま芋,ねぎ)・ブルーベリー	麦茶 ハハ人参混ぜごはん	443	18.4	11.9	1.2	
11	木	牛乳	ごはん	炒り豆腐・じゃがそば きのこ汁・バナナ	麦茶 焼きそば	462	19.5	16.0	1.6	
12	金	牛乳	ごはん	鶏肉と野菜の握り揚げ・ひやむぎサラダ みそ汁(小松菜,わかめ)・オレンジ	麦茶・カルシウムせんべい くまちゃんカステラ	476	16.5	15.5	1.6	
13	土	麦茶			麦茶 ミレービスケット					
15	月	牛乳	ごはん	かじきの香り焼き・ほうれん草とささみの酢あえ 五目みそ汁・バナナ	麦茶 肉みそうどん	444	23.0	14.4	1.5	
16	火	牛乳	ごはん	マーボー春雨・ブロッコリーのごま酢あえ ワタンスープ・チーズ	麦茶・塩せんべい ピーチヨーグルト	465	16.3	18.8	1.3	
17	水	牛乳	ごはん	野菜コロッケ・キャベツのツナマヨネーズあえ みそ汁(豆腐,玉ねぎ,油揚げ)	麦茶 おかかごまごはん	469	13.4	16.5	1.3	
18	木	牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き・小松菜のしらすあえ みそ汁(じゃが芋,しめじ)・ブルーベリー	麦茶 豆腐入りきな粉ドーナツ	460	17.8	19.7	1.2	
19	金	牛乳	ごはん	トッピングカレー・きゅうりの中華風サラダ オレンジ	麦茶・じゃがいもおかき カルテツおさかなサブレ	476	14.4	17.9	1.4	
20	土	麦茶			野菜ジュース きらきら星のパフ					
22	月	牛乳	ごはん	鶏手羽の甘辛焼き・キャベツのごま酢あえ 豚汁	麦茶 ひじきチャーハン	440	19.2	15.3	1.2	
23	火	牛乳	ごはん	ハオユー豆腐・ジャーマンポテト みそ汁(小町麩,なめこ)	麦茶 メロンパン風トースト	447	17.2	17.5	1.4	
24	水	牛乳	ごはん	さばのみそ煮・切干大根の中華サラダ すまし汁(玉ねぎ,わかめ)	麦茶 豆乳もち	457	16.6	17.6	1.2	
25	木	牛乳	ごはん	ビビンバ・金時豆の煮豆 みそけんちん汁・バナナ	麦茶 ふりふりポテト	456	16.0	19.5	1.3	
26	金	牛乳	ごはん	ナゲット・マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋,油揚げ)・オレンジ	麦茶 いちごクレープ	492	16.3	22.4	1.1	
27	土	麦茶			麦茶 ミニハート					
30	火	牛乳	納豆 ごはん	鶏肉の酢じょうゆ煮・バイクドじゃが みそ汁(切干大根,人参)・ブルーベリー	麦茶 わかめスパゲティ	458	20.6	16.0	1.3	
						保育園栄養給与平均	462	17.7	17.0	1.3
						保育園栄養給与目標量	450	17.8	12.3	1.4 未満

・献立は、材料その他の都合により変更される場合がありますのでご了承ください。
*りんごや梨等の果物は誤嚥や窒息につながる可能性があるため離乳食完了期までは加熱して与えましょう。

🌸ご入園・ご進級🌸おめでとうございます!

保育園では、毎日給食の見本(サンプル)が「〇〇〇〇〇〇」に展示されています。
展示量は1歳6か月~2歳児の目安量(3歳以上児は見本の1.2倍量)です。
食材の使い方や切り方など参考になれば幸いです。

降園前にお子さまとサンプルを見ながら給食の話をしてはいかがでしょうか。

