れいわ7ねん 4月 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	火	牛乳	ごはん	松風焼き・ごぼうとひじきのサラダ キャロットスープ・プルーン	麦茶 ココアサンド	448	17.4	14.0	1.6
2	水	牛乳	ごはん	ぶりの煮つけ・パスタサラダ みそ汁（豆腐,玉ねぎ）・チーズ	麦茶 ケチャップライス	480	21.1	19.0	1.4
3	木	牛乳	ごはん	ポークカレー・春雨サラダ バナナ・麦茶	麦茶 ホットケーキ	491	14.9	15.1	1.6
4	金	牛乳	ごはん	鶏のから揚げ・ブロッコリーのサラダ みそ汁（じゃが芋,わかめ）	麦茶・じゃがいもおかき カルテツベビードーナツ	425	16.4	18.6	1.3
5	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい				
7	月	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き・醤油フレンチ みそ汁（小町麩,にら）・オレンジ	麦茶 そぼろごはん	437	18.3	16.8	1.3
8	火	牛乳	ごはん	煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ・みそ汁（じゃが芋,ねぎ） もやしとわかめのサラダ・バナナ	麦茶 クリームスパゲティ	466	20.4	16.0	1.4
9	水	牛乳	ごはん	じゃが芋とツナの炒め煮・キャベツのサラダ みそ汁（豆腐,かぼちゃ）・チーズ	麦茶 レーズン蒸しパン	488	14.7	16.0	1.4
10	木	牛乳	ごはん	豆腐と野菜のﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ・みそ汁（玉ねぎ,しめじ） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとじゃが芋のｻﾗﾀﾞ・プルーン	麦茶 ごまハニーポテト	462	16.1	17.1	1.3
11	金	牛乳	ごはん	さわらの香味揚げ・磯辺あえ みそ汁（豚肉,大根）	麦茶・ｶﾙｼｳﾑせんべい どうぶつ丸ぼうろ	441	19.0	15.4	1.3
12	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい				
14	月	牛乳	ごはん	豚肉とじゃが芋のみそ煮・温野菜サラダ すまし汁（小町麩,ねぎ）・バナナ	麦茶 ｱﾒﾘｶﾝﾄﾞｯｸ風ｹｰｷ	479	16.5	21.2	1.2
15	火	牛乳	ごはん	鮭の香り焼き・さつま芋の甘煮 みそけんちん汁・オレンジ	麦茶 おかかごはん	458	19.8	11.4	1.1
16	水	牛乳	納豆ごはん	野菜のかき揚げ・ジャーマンポテト 春雨スープ	麦茶 豆乳もち	463	13.1	14.9	1.1
17	木	牛乳	ごはん	豚肉と野菜の炒め物・なめこ汁 小松菜とわかめのサラダ・プルーン	麦茶 ふりふりポテト	459	17.8	20.6	1.3
18	金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐・人参とじゃこのきんぴら ワンタンスープ・チーズ	麦茶・塩せんべい ｶﾙﾃﾂﾘﾄﾙｸｯｷｰ	453	18.2	19.0	1.4
19	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい				
21	月	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼きあん・切干大根のサラダ 豚汁	麦茶 ジャージャーうどん	465	20.1	20.3	1.5
22	火	牛乳	ごはん	豚肉のプルコギ・なめ茸あえ みそ汁（じゃが芋,油揚げ）・オレンジ	麦茶 イチゴジャムサンド	443	17.7	15.3	1.4
23	水	牛乳	ごはん	ﾏｶﾛﾆのｸﾘｰﾑ煮・ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅの酢あえ みそ汁（豆腐,万能ねぎ）・プルーン	麦茶 チャーハン	465	15.8	14.6	1.3
24	木	牛乳	ごはん	さばのみそ煮・納豆あえ そうめん汁	麦茶・ﾋﾟｰﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ カルテツウエハース	497	21.7	20.1	1.2
25	金	牛乳	ごはん	マヨ唐チキン・もやしとちくわのサラダ 五目みそ汁・バナナ	麦茶 みかんクレープ 誕生会	500	17.9	24.5	1.3
26	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい				
28	月	牛乳	ごはん	豚肉と野菜のおかか炒め・ツナあえ みそ汁（小町麩,なめこ）・オレンジ	麦茶 ミートソーススパゲティ	463	21.0	18.4	1.6
30	水	牛乳	ごはん	シュンユイ・小松菜のサラダ みそ汁（じゃが芋,しめじ）・バナナ	麦茶 焼きもろこしごはん	449	18.1	13.0	1.4
					保育園栄養給与平均	463	17.9	17.2	1.3
					保育園栄養給与目標量	450	17.8	12.3	1.3 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みてはいかがでしょう。