



れいわ7ねん



よていこんだてひょう

(3歳以上児)

成田市保育園

日	曜	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	火	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・ブルー	牛乳 ココアサンド	616	23.1	18.0	2.0	
2	水	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	牛乳 ケチャップライス	654	29.0	25.5	1.7	
3	木	ごはん	ポークカレー・春雨サラダ バナナ・麦茶	牛乳 ホットケーキ	632	19.1	19.1	2.0	
4	金	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)	牛乳・じゃがいもおかき カルテツベビードーナツ	610	22.2	26.3	1.7	
5	土	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸			麦茶 きらきら星のおせんべい				
7	月	ごはん	豚肉の生姜焼き・醤油フレンチ みそ汁(小町麴,にら)・オレンジ	牛乳 そばろごはん	601	24.9	23.0	1.7	
8	火	ごはん	煮込みハンバーグ・みそ汁(じゃが芋,ねぎ) もやしとわかめのサラダ・バナナ	牛乳 クリームスパゲティ	601	26.0	20.2	1.7	
9	水	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	牛乳 レーズン蒸しパン	629	18.7	19.9	1.7	
10	木	ごはん	豆腐と野菜のチャップルー・みそ汁(玉ねぎ,しめじ) ブロッコリーとじゃが芋のサラダ・ブルー	牛乳 ごまハニーポテト	614	20.9	21.6	1.6	
11	金	ごはん	さわらの香味揚げ・磯辺あえ みそ汁(豚肉,大根)	牛乳・加ゆせんべい どうぶつ丸ぼうろ	631	25.9	20.6	1.7	
12	土	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷			麦茶 おむすびのおせんべい				
14	月	ごはん	豚肉とじゃが芋のみそ煮・温野菜サラダ すまし汁(小町麴,ねぎ)・バナナ	牛乳 アメリカンシック風ケーキ	618	21.1	26.7	1.6	
15	火	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	牛乳 ★おかかおにぎり	607	27.4	14.9	1.5	
16	水	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	牛乳 豆乳もち	601	16.9	18.9	1.3	
17	木	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・ブルー	牛乳 ★ふりふりポテト	611	22.9	26.1	1.6	
18	金	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	牛乳・塩せんべい カルテツリトルクッキー	601	23.1	24.4	1.8	
19	土	🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻			麦茶 きらきら星のおせんべい				
21	月	ごはん	鶏肉の照り焼きあん・切干大根のサラダ 豚汁	牛乳 ジャージャーうどん	613	26.3	26.2	1.9	
22	火	ごはん	豚肉のブルコギ・なめ茸あえ みそ汁(じゃが芋,油揚げ)・オレンジ	牛乳 ★イチゴジャムサンド	603	23.2	19.7	2.0	
23	水	ごはん	カニのクリーム煮・キャベツとツナの酢あえ みそ汁(豆腐,万能ねぎ)・ブルー	牛乳 チャーハン	631	20.7	18.5	1.6	
24	木	ごはん	さばのみそ煮・納豆あえ そうめん汁	牛乳・ピーチヨーグルト カルテツウエハース	654	28.3	26.1	1.6	
25	金	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	牛乳 みかんクレープ	627	23.1	30.2	1.6	
26	土	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷			麦茶 おむすびのおせんべい				
28	月	ごはん	豚肉と野菜のおかか炒め・ツナあえ みそ汁(小町麴,なめこ)・オレンジ	牛乳 ミートソーススパゲティ	600	26.7	23.2	2.0	
30	水	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	牛乳 焼きもろこしごはん	604	24.1	17.1	1.8	
・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。 ・★はクッキング体験					保育園栄養給与平均	617	23.5	22.2	1.7
🌸ご入園・ご進級🌸おめでとうございます！					保育園栄養給与目標量	620	24.5	17.0	1.7 未満

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たいかがでしょう。

