れいわ7ねん 6月 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	食塩相当量(g)
2	月	ごはん	豚丼・ベイクドじゃが 五目スープ・オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	632	20.9	20.8	1.2
3	火	ごはん	鶏肉のネギ南蛮・マカロニサラダ すまし汁（なす,油揚げ）	牛乳 ココアラスク	603	24.5	23.5	1.8
4	水	ごはん	あじのカリカリフライ・コールスローサラダ みそ汁（豆腐,ねぎ）・チーズ	牛乳 ★のりサンドごはん	614	27.6	19.0	1.9
5	木	ごはん	豚肉と野菜の炒めもの・ｶｯﾃｰｼﾞ ﾁｰｽﾞ ｻﾗﾀﾞ みそ汁（なめこ,わかめ）	牛乳 焼きそば	605	24.4	27.5	1.9
6	金	ごはん	煮込みハンバーグ★ほうれん草ののりサラダ みそけんちん汁・バナナ	牛乳・ｶﾙﾃﾂﾍﾞ ﾋﾞｰﾄﾞｰﾅﾂ カルシウムせんべい	606	22.4	21.6	2.0
7	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
9	月	ごはん	肉団子の酢豚風・きのこのスープ ブロッコリーのマヨネーズあえ・チーズ	牛乳★枝豆 クラッカージャムサンド	626	23.4	27.6	1.7
10	火	ごはん	鮭の西京焼き・野菜炒め すまし汁（豆腐,大根）・バナナ	牛乳 メロンパン風トースト	603	30.6	18.8	1.7
11	水	ごはん	焼きがんもどきのあんかけ・切干大根とﾂﾅのｻﾗﾀﾞ みそ汁（さつま芋,玉ねぎ）・チーズ	牛乳 ドーナツ	602	21.1	20.4	1.8
12	木	ごはん	てりやき野菜丼・金時豆の煮豆 ワンタンスープ・オレンジ	牛乳 ミートソーススパゲティ	631	26.8	19.5	1.8
13	金	ごはん	豚肉のふんわり揚げ・野菜のナムル 春雨スープ・バナナ	牛乳・ｺｺﾅｯﾂｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞ ミニぽんこざかな	641	18.9	26.8	1.2
14	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
16	月	ごはん	肉じゃが・醤油フレンチ なめこ汁・オレンジ	牛乳 キャロットケーキ	608	23.3	21.9	1.9
17	火	ごはん	チキンカツ・バンサンスー みそ汁（豆腐,にら）	牛乳・ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ ｶﾙｼｳﾑ&ﾃﾂｳｴﾊｰｽ	618	30.8	21.9	1.4
18	水	ごはん	ｳｨﾝﾅｰｸﾘｰﾑﾗｲｽ・ｷｬﾍﾞﾂのごまﾏﾖﾈｰｽﾞあえ みそ汁（かぼちゃ,わかめ）・チーズ	牛乳 ごまハニーポテト	628	19.0	21.9	1.7
19	木	ごはん	ぶりの煮魚・ブロッコリーのサラダ けんちん汁・バナナ	牛乳 カレーピラフ	603	26.2	21.7	1.7
20	金	ごはん	鶏手羽の甘辛焼き・小松菜のごま酢あえ みそ汁（大根,人参）	牛乳・塩せんべい くまちゃんカステラ	612	23.7	23.0	1.6
21	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
23	月	ごはん	豚肉の生姜焼き・かぼちゃサラダ 五目みそ汁	牛乳 ひじきごはん	625	22.1	23.5	1.5
24	火	ごはん	シュンユイ・三色あえ コーンクリームスープ・メロン　誕生会	牛乳 ブルーベリークレープ	601	21.8	22.0	1.5
25	水	★ごはん	ソーセージカレー・キャベツのサラダ チーズ・麦茶	牛乳 豆乳もち	612	18.1	18.3	1.9
26	木	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・五目煮豆 みそ汁（じゃが芋,ねぎ）・オレンジ	牛乳 ジャージャー麺	628	29.8	22.7	2.5
27	金	ごはん	豆腐のうま煮・ごぼうのサラダ みそ汁（なす,なめこ）・バナナ	牛乳・つなっこ カルテツおさかなサブレ	611	19.8	26.9	1.4
28	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
30	月	ごはん	豚肉のプルコギ丼・華風あえ みそ汁（厚揚げ,キャベツ）・オレンジ	牛乳 ★おかかおにぎり	600	21.4	19.3	1.5
				保育園栄養給与平均	615	23.6	22.3	1.7
				保育園栄養給与目標量	620	24.5	17.0	1.7 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。
・★はクッキング体験

給食の見本(サンプル)が毎日〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇に展示されています。

カルシウムが多く含まれている野菜はどれでしょう？

①こまつな　②とまと　③にんじん

こたえ：①こまつな

カルシウムは強い骨や歯をつくるためだけではなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。

子どもが心身ともに健康に育つためにとても必要な栄養素です。