

日	曜	午前 おやつ	主食	献立名	午後おやつ	1人当り (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩相 当量(g)	
2	月	牛乳	ごはん	豚丼・ベイクドじゃが 五目スープ・オレンジ	麦茶 黒糖蒸しパン	488	16.3	16.4	1.0	
3	火	牛乳	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)	麦茶 ココアラスク	443	18.1	17.9	1.4	
4	水	牛乳	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	麦茶 のりサンドごはん	458	20.9	14.8	1.5	
5	木	牛乳	ごはん	豚肉と野菜の炒めもの・カレー・チーズ・サラダ みそ汁(なめこ,わかめ)	麦茶 焼きそば	466	19.1	21.8	1.5	
6	金	牛乳	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	麦茶・カルシウムせんべい	428	17.0	15.6	1.5	
7	土	麦茶				麦茶 きらきら星のおせんべい				
9	月	牛乳	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	麦茶・枝豆 クラッカー・ジャムサンド	454	17.7	20.8	1.3	
10	火	牛乳	ごはん	鮭の西京焼き・野菜炒め すまし汁(豆腐,大根)・バナナ	麦茶 メロンパン風トースト	436	22.8	14.0	1.3	
11	水	牛乳	ごはん	焼きがんとときのあんかけ・切干大根と卵のサラダ みそ汁(さつまいも,玉ねぎ)・チーズ	麦茶 ドーナツ	465	16.6	16.4	1.4	
12	木	牛乳	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	麦茶 ミートソースパスタ	488	21.1	15.4	1.5	
13	金	牛乳	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	麦茶・ミニパン・こざかな	452	14.2	19.0	0.9	
14	土	麦茶				麦茶 おむすびのおせんべい				
16	月	牛乳	ごはん	肉じゃが・醤油フレンチ なめこ汁・オレンジ	麦茶 キャロットケーキ	469	18.2	17.3	1.5	
17	火	牛乳	ごはん	チキンカツ・ハンバーグ みそ汁(豆腐,にら)	麦茶・フルーツグレート カルシウム&バナナ	472	23.5	17.1	1.1	
18	水	牛乳	ごはん	ウィンナー・キャベツのごまマヨネーズあえ みそ汁(かぼちゃ,わかめ)・チーズ	麦茶 ごまハニーポテト	474	14.1	16.5	1.4	
19	木	牛乳	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	麦茶 カレーピラフ	445	19.8	16.7	1.3	
20	金	牛乳	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)	麦茶・塩せんべい くまちゃんカステラ	456	17.3	17.0	1.2	
21	土	麦茶				麦茶 きらきら星のおせんべい				
23	月	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き・かぼちゃサラダ 五目みそ汁	麦茶 ひじきごはん	455	16.0	17.2	1.2	
24	火	牛乳	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	麦茶 ブルーベリークレープ	470	16.6	17.8	1.1	
25	水	牛乳	ごはん	ソーセージカレー・キャベツのサラダ チーズ・麦茶	麦茶 豆乳もち	461	13.4	13.6	1.5	
26	木	牛乳	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	麦茶 ジャージャー麺	479	22.9	17.5	2.0	
27	金	牛乳	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	麦茶・つなっこ カルシウムおさかな	474	15.4	21.5	1.1	
28	土	麦茶				麦茶 おむすびのおせんべい				
30	月	牛乳	ごはん	豚肉のブルコギ丼・華風あえ みそ汁(厚揚げ,キャベツ)・オレンジ	麦茶 おかかごはん	463	16.7	15.3	1.2	
・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。						保育園栄養給与平均	462	18.0	17.1	1.3
カルシウムが多く含まれている野菜はどれでしょう？						保育園栄養給与目標量	450	17.8	12.3	1.3未満



①こまつな ②とまと ③にんじん



給食の見本(サンプル)が毎日〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇に展示されています。

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。