れいわ7ねん 7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	かじきの磯辺揚げ・昆布と豚肉の煮物 みそ汁（じゃが芋,玉ねぎ）・チーズ	麦茶・ｶﾙﾃﾂｺﾞ ﾌﾚｯﾄ フルーツポンチ	482	18.4	19.2	1.3
2	水	牛乳	ごはん	じゃが芋とウィンナーの炒め煮 切干大根とツナのサラダ・コーンスープ	麦茶 マドレーヌ	478	14.1	19.5	1.2
3	木	牛乳	ごはん	マーボー豆腐・小松菜と人参のあえ物 ワンタンスープ・バナナ	麦茶 コーンフレークスナック	461	17.4	16.9	1.2
4	金	牛乳	ごはん	中華風ミートローフ・ごまあえ みそ汁（豆腐,玉ねぎ）・チーズ	麦茶・ビスケット 青のりせんべい	418	19.1	16.8	1.2
5	土	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ				
7	月	牛乳	七夕 ライス	チキンとブロッコリーのサラダ みそ汁（にら,厚揚げ）・メロン	麦茶 マカロニきな粉	464	21.1	15.2	1.5
8	火	牛乳	ごはん	鮭のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き・小松菜のごま酢あえ スープ・オレンジ	麦茶 イチゴジャムサンド	439	19.5	15.1	1.2
9	水	牛乳	ごはん	洋風かき揚げ・キャベツのサラダ みそ汁（豆腐,ねぎ）・チーズ	麦茶 ケチャップライス	464	13.3	18.8	1.3
10	木	牛乳	ごはん	ハオユー豆腐・パスタとレタスのサラダ みそ汁（さつま芋,しめじ）・バナナ	麦茶・とうもろこし ｶﾙﾃﾂおさかなｻﾞﾚ	488	17.2	19.0	1.1
11	金	牛乳	人参 ライス	ポークカレー・中華風サラダ 麦茶	麦茶・つなっこ どうぶつ丸ぼうろ	470	14.4	17.5	1.4
12	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい				
14	月	牛乳	ごはん	チーズハンバーグ・じゃが芋のきんぴら もずくスープ・オレンジ	麦茶 焼きうどん	463	20.3	18.7	1.5
15	火	牛乳	ごはん	ぶりの照り焼き・五目煮豆 みそ汁（かぼちゃ,玉ねぎ）・バナナ	麦茶 焼きもろこしごはん	467	20.9	15.2	1.4
16	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炒め煮 みそ汁（冬瓜,ねぎ）	麦茶 黒糖蒸しパン	474	14.5	16.2	1.3
17	木	牛乳	ごはん	うすトンカツ・小松菜とえのき茸のお浸し 豆腐みそ汁・すいか	麦茶 いちごクレープ 誕生会	516	17.5	23.7	1.2
18	金	牛乳	ごはん	いりとうふ・さつま芋サラダ みそ汁（にら,しめじ）・バナナ	麦茶・塩せんべい ｶﾙﾃﾂﾍﾞﾋﾞｰﾄﾞｰﾅﾂ	460	15.0	17.0	1.3
19	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい				
22	火	牛乳	ごはん	豚しゃぶの玉ねぎソース・磯辺ぽてと 中華風スープ	麦茶 じゃこおかかごはん	452	17.3	15.4	1.2
23	水	牛乳	ごはん	鮭フライ・コールスローサラダ みそ汁（わかめ,玉ねぎ）・チーズ	麦茶 ナポリタン	487	23.7	17.6	2.0
24	木	牛乳	ごはん	豚ひき肉あんかけ丼・金時豆の煮豆 みそ汁（じゃが芋,なめこ,豆乳）・オレンジ	麦茶 かぼちゃドーナツ	467	16.5	16.5	1.0
25	金	牛乳	ごはん	ローストチキン（カレー風味）・納豆あえ みそけんちん汁・すいか	麦茶・ｶﾙｼｳﾑせんべい くまちゃんカステラ	486	20.4	18.1	1.4
26	土	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ				
28	月	牛乳	ごはん	シュウマイ・春雨サラダ 煮浸し風椀・バナナ	麦茶 カラフル混ぜごはん	447	17.7	11.5	1.0
29	火	牛乳	ごはん	鶏肉と野菜の握り揚げ・レタスのマヨドレあえ みそ汁（かぼちゃ,インゲン）・オレンジ	麦茶 焼きそば	490	17.4	19.2	1.7
30	水	牛乳	ごはん	さばの煮つけ・マカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ,わかめ）・チーズ	麦茶・ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ ｶﾙｼｳﾑ＆ﾃﾂｳｴﾊｰｽ	481	18.4	21.1	1.4
31	木	牛乳	ごはん	肉豆腐・じゃがバター みそ汁（鶏肉,冬瓜）・バナナ	麦茶 ツナパン	476	19.7	19.8	1.5
					保育園栄養給与平均	470	17.9	17.6	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。

クイズ　食中毒予防の3原則　「○○○○○」に入る言葉はなんでしょう？

▶手洗いや器具の洗浄、消毒で**細菌を食べ物に「つけない」**、

▶適切な温度での保管や調理後はすぐに食べて**食べ物についた細菌を「増やさない」**、

▶加熱殺菌で**食べ物や器具についた細菌を「○○○○○」**

①さわらない　②放置しない　③やっつける

給食の見本(サンプル)が毎日
○○○○○○○○○○○に展示されています。

こたえ：③やっつける