れいわ7ねん 8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	金	牛乳	ごはん	豚肉とじゃが芋の甘辛煮・もやしのり酢 みそ汁（小松菜,玉ねぎ）	麦茶・塩せんべい くまちゃんカステラ	474	16.4	18.4	1.2
2	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい				
4	月	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き・三色あえ もずくスープ・バナナ	麦茶 とうもろこしそぼろごはん	473	18.7	17.2	1.1
5	火	牛乳	ごはん	かじきの香味揚げ・みそ汁（なす,なめこ） ブロッコリーとささみのサラダ・オレンジ	麦茶 ブルーベリーサンド	452	19.8	15.0	1.5
6	水	牛乳	ごはん	ハヤシライス・切干大根とちくわのサラダ 野菜ジュース・チーズ	麦茶・ﾏｽｶｯﾄﾖｰｸﾞﾙﾄ ｶﾙﾃｯおさかなｻﾌﾞﾚ	523	12.7	16.0	1.5
7	木	牛乳	ごはん	豆腐と野菜のチャンプルー・かぼちゃサラダ みそ汁（小町麩,にら）	麦茶 和風スパゲッティ	472	18.6	19.4	1.5
8	金	牛乳	ごはん	鶏肉の酢じょうゆ煮・豚汁 もやしと小松菜のごまあえ・バナナ	麦茶・ｶﾙｼｳﾑせんべい ｶﾙﾃｯﾍﾞﾋﾞｰﾄﾞｰﾅｯ	434	17.5	16.3	1.3
9	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい				
12	火	牛乳	ごはん	夏野菜丼・ベイクドじゃが みそ汁（人参,えのき）・オレンジ	麦茶 カレーピラフ	480	17.1	18.1	1.4
13	水	牛乳	ごはん	さんまの煮つけ・納豆あえ みそ汁（じゃが芋,玉ねぎ）・チーズ	麦茶 さつま芋スティック	466	18.7	20.7	1.2
14	木	牛乳	ごはん	ツナカレー・切干大根と春雨のサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 コーンフレークスナック	494	12.4	14.5	1.4
15	金	牛乳	ごはん	大豆のかき揚げ・スパゲッティサラダ みそ汁（豆腐,わかめ）・チーズ	麦茶・豆花クッキー ミニぽん こざかな	464	12.5	22.7	1.4
16	土	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ				
18	月	牛乳	ごはん	ビビンバ・カッテージチーズサラダ わかめスープ・バナナ	麦茶 じゃこおかかごはん	463	16.8	16.4	1.3
19	火	牛乳	ごはん	タンドリーチキン・昆布と豚肉の煮物 みそ汁（キャベツ,油揚げ）・オレンジ	麦茶 きなこトースト	447	19.5	17.9	1.5
20	水	牛乳	ごはん	揚げ鮭の中華マリネ・じゃが芋のきんぴら みそ汁（切干大根,豆乳）・チーズ	麦茶 ナポリタン	484	22.6	17.3	1.5
21	木	牛乳	ごはん	厚揚げのみそ炒め・春雨サラダ 五目スープ	麦茶 かぼちゃのケーキ	481	16.4	19.0	1.2
22	金	牛乳	ごはん	肉じゃが・ほうれん草のナムル みそ汁（にら,しめじ）・オレンジ	麦茶・ビスケット 青のりせんべい	442	16.5	15.2	1.4
23	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい				
25	月	牛乳	ごはん	豚肉のケチャップ炒め・マカロニサラダ コーンスープ	麦茶 ポテトもち	491	16.8	19.0	1.2
26	火	牛乳	枝豆じゃこごはん	鶏肉のバーベキューソース・磯辺あえ みそ汁（なめこ,大根）・バナナ	麦茶 パインクレープ 誕生会	471	18.1	20.1	1.3
27	水	牛乳	ごはん	野菜コロッケ・ｷｬﾍﾞﾂのﾂﾅﾏﾖﾈｰｽﾞあえ みそ汁（小町麩,玉ねぎ,豆腐）・チーズ	麦茶 パワーアップごはん	486	15.1	17.6	1.6
28	木	牛乳	ごはん	肉団子と冬瓜の煮物・金時豆の煮豆 みそ汁（豚肉,ごぼう）・バナナ	麦茶 カップケーキ	479	17.9	14.3	1.2
29	金	牛乳	ごはん	さばの西京焼き・かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁（小松菜,油揚げ）・オレンジ	麦茶・つなっこ ｺｺﾅｯﾂｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞ	438	18.5	18.5	1.1
30	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい				
					保育園栄養給与平均	471	17.1	17.7	1.3
					保育園栄養給与目標量	460	17.8	12.7	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。

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。

クイズ　どんなときに水分補給が必要でしょう？

①暑いとき　　②のどが渇いたとき　　③こまめに

乳幼児はおおよそ体重の70%が水分です。のどが渇いたと気付いた時点で1%程の水分が失われ、3%失われると意識障害に繋がることもあります。

こまめな水分補給を意識し、夏の暑い日は少量の塩分も一緒に摂取すると熱中症に効果的です。

こたえ：③こまめに