



(3歳以上児) 成田市保育園

| 日                                                    | 曜 | 主食          | 献立名                                        | 午後おやつ                        | I<br>カロリー<br>(kcal) | たんぱく<br>質(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相<br>当量(g) |      |       |
|------------------------------------------------------|---|-------------|--------------------------------------------|------------------------------|---------------------|--------------|-----------|--------------|------|-------|
| 1                                                    | 月 | ごはん         | 豚肉のプルコギ・みそ汁(豆腐,ねぎ)<br>ほうれん草とじゃこの酢あえ・バナナ    | 牛乳<br>カレーピラフ                 | 621                 | 24.3         | 22.3      | 1.4          |      |       |
| 2                                                    | 火 | ごはん         | マーボー豆腐・もやしのサラダ<br>ワタンスープ・オレンジ              | 牛乳<br>メロンパン風トースト             | 604                 | 25.0         | 22.6      | 1.9          |      |       |
| 3                                                    | 水 | ごはん         | ソーセージカレー・高野豆腐のサラダ<br>チーズ・麦茶                | 牛乳<br>黒糖人参レーズン蒸しパン           | 638                 | 18.4         | 19.7      | 2.0          |      |       |
| 4                                                    | 木 | ごはん         | かじきのシュンユイ・小松菜のごまあえ<br>みそ汁(じゃが芋,豆乳)・オレンジ    | 牛乳<br>ミート・スナッパゲッティ           | 610                 | 27.1         | 20.0      | 2.0          |      |       |
| 5                                                    | 金 | ごはん         | 豚丼・マカロニサラダ<br>スープ(玉ねぎ,人参)                  | 牛乳・カルピス・ピード・ーナツ<br>カルシウムせんべい | 602                 | 19.8         | 22.5      | 1.4          |      |       |
| 6                                                    | 土 |             |                                            |                              | 麦茶<br>きらきら星のパフ      |              |           |              |      |       |
| 8                                                    | 月 | ★タコ<br>ライス  | ベイクドじゃが<br>五目みそ汁・バナナ                       | 牛乳<br>ジャージャー麺                | 624                 | 24.9         | 20.4      | 2.2          |      |       |
| 9                                                    | 火 | ごはん         | 鶏肉のネギ南蛮・昆布と豚肉の煮物<br>ポテトスープ                 | 牛乳<br>★イチゴジャムサンド             | 626                 | 25.9         | 20.3      | 2.0          |      |       |
| 10                                                   | 水 | ごはん         | 大豆のかき揚げ・コールスローサラダ<br>みそ汁(小町麴,玉ねぎ)・チーズ      | 牛乳<br>コーンフレークスナック            | 607                 | 15.0         | 24.5      | 1.8          |      |       |
| 11                                                   | 木 | ごはん         | 豚肉とさつま芋の甘辛煮・醤油フレンチ<br>みそ汁(豆腐,わかめ)          | 牛乳<br>★きつねおにぎり               | 617                 | 23.2         | 21.2      | 1.6          |      |       |
| 12                                                   | 金 | ごはん         | ぶりの西京焼き・ブロッコリーのサラダ<br>五目スープ                | 牛乳・つなっこ<br>コナツツクリームサンド       | 619                 | 25.5         | 28.9      | 1.2          |      |       |
| 13                                                   | 土 |             |                                            |                              | 麦茶<br>おむすびのおせんべい    |              |           |              |      |       |
| 16                                                   | 火 | ごはん         | 鶏肉のマーマレード焼き・けんちん汁<br>チンゲン菜の炒め物・バナナ         | 牛乳<br>焼きそば                   | 601                 | 26.6         | 22.9      | 2.1          |      |       |
| 17                                                   | 水 | わかめ<br>おにぎり | 春雨サラダ・チーズ<br>みそ汁(じゃが芋,ねぎ,豆乳)               | 牛乳<br>ツナコーンチャーハン             | 560                 | 15.9         | 16.1      | 1.5          |      |       |
| 18                                                   | 木 | ごはん         | 厚揚げのみそ炒め・金時豆の煮豆<br>スープ(にら,えのき)・バナナ         | 牛乳<br>ポテトドーナツ                | 626                 | 22.1         | 22.9      | 1.2          |      |       |
| 19                                                   | 金 | ごはん         | さばの煮つけ・納豆あえ<br>みそ汁(なす,油揚げ)・オレンジ            | 牛乳・塩せんべい<br>どうぶつ丸ぼうろ         | 620                 | 23.8         | 26.6      | 1.7          |      |       |
| 20                                                   | 土 |             |                                            |                              | 麦茶<br>きらきら星のおせんべい   |              |           |              |      |       |
| 22                                                   | 月 | ごはん         | 豚肉の生姜焼き・ごぼうとひじきのサラダ<br>みそ汁(じゃが芋,キャベツ)      | 牛乳<br>そばろごはん                 | 613                 | 24.5         | 21.3      | 1.7          |      |       |
| 24                                                   | 水 | ごはん         | さわらのカリカリ焼き・ポテトサラダ<br>みそ汁(豆腐,チンゲン菜,えのき)・チーズ | 牛乳<br>ココア蒸しパン                | 627                 | 25.7         | 18.8      | 1.6          |      |       |
| 25                                                   | 木 | ごはん         | 煮込みハンバーグ・ツナあえ<br>みそ汁(かぼちゃ,ねぎ)・バナナ          | 牛乳<br>ヨーグルトクレープ              | 613                 | 20.6         | 25.6      | 1.8          |      |       |
| 26                                                   | 金 | 納豆<br>ごはん   | 野菜炒め・みそ汁(じゃが芋,豆乳)<br>ブロッコリーの玉ねぎドレッシング・オレンジ | 牛乳・ビスケット<br>星形せんべい           | 612                 | 22.3         | 23.2      | 1.7          |      |       |
| 27                                                   | 土 |             |                                            |                              | 麦茶<br>きらきら星のパフ      |              |           |              |      |       |
| 29                                                   | 月 | ごはん         | 肉じゃが・ごまあえ<br>みそ汁(豆腐,ねぎ)・チーズ                | 牛乳<br>りんごのガレット               | 610                 | 25.0         | 21.3      | 1.7          |      |       |
| 30                                                   | 火 | ごはん         | ポークチャップ・ブロッコリーのマヨあえ<br>みそ汁(人参,厚揚げ)・バナナ     | 牛乳<br>ごまハニーポテト               | 613                 | 20.0         | 24.2      | 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。<br>・★はクッキング体験 |   |             |                                            |                              | 保育園栄養給与平均           |              | 613       | 22.8         | 22.3 | 1.7   |
|                                                      |   |             |                                            |                              | 保育園栄養給与目標量          |              | 620       | 24.8         | 17.2 | 1.7未満 |

非常食おうちにあるか☑しよう！

☐ 水    ☐ 缶詰    ☐ レトルト食品    ☐ 乾物  
☐ ジュース    ☐ お菓子    ☐ インスタント食品  
☐ バックごはん    ☐ 乾めん、乾パン    ☐ 日持ちする野菜

普段から食べなれた食品を少し多めに買い置きしよう！



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。