れいわ7ねん 9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	月	牛乳	ごはん	豚肉のプルコギ・みそ汁（豆腐,ねぎ） ほうれん草とじゃこの酢あえ・バナナ	麦茶 カレーピラフ	467	18.8	17.6	1.1
2	火	牛乳	ごはん	マーボー豆腐・もやしのサラダ ワンタンスープ・オレンジ	麦茶 メロンパン風トースト	445	19.1	17.2	1.4
3	水	牛乳	ごはん	ソーセージカレー・高野豆腐のサラダ チーズ・麦茶	麦茶 黒糖人参ﾚｰｽﾞﾝ蒸しﾊﾟﾝ	495	14.5	15.8	1.6
4	木	牛乳	ごはん	かじきのシュンユイ・小松菜のごまあえ みそ汁（じゃが芋,豆乳）・オレンジ	麦茶 ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	464	20.8	15.4	1.6
5	金	牛乳	ごはん	豚丼・マカロニサラダ スープ（玉ねぎ,人参）	麦茶・ｶﾙﾃﾂﾍﾞﾋﾞｰﾄﾞｰﾅﾂ カルシウムせんべい	427	14.9	16.3	1.1
6	土	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ				
8	月	牛乳	タコライス	ベイクドじゃが 五目みそ汁・バナナ	麦茶 ジャージャー麺	479	19.4	16.1	1.8
9	火	牛乳	ごはん	鶏肉のネギ南蛮・昆布と豚肉の煮物 ポテトスープ	麦茶 イチゴジャムサンド	455	19.3	15.4	1.5
10	水	牛乳	ごはん	大豆のかき揚げ・コールスローサラダ みそ汁（小町麩,玉ねぎ）・チーズ	麦茶 コーンフレークスナック	470	11.8	19.7	1.4
11	木	牛乳	ごはん	豚肉とさつま芋の甘辛煮・醤油フレンチ みそ汁（豆腐,わかめ）	麦茶 きつねごはん	474	18.0	16.7	1.3
12	金	牛乳	ごはん	ぶりの西京焼き・ブロッコリーのサラダ 五目スープ	麦茶・ｺｺﾅｯﾂｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞ つなっこ	431	19.0	20.1	0.9
13	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい				
16	火	牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・けんちん汁 チンゲン菜の炒め物・バナナ	麦茶 焼きそば	455	20.3	17.7	1.7
17	水	牛乳	わかめおにぎり	春雨サラダ・チーズ　もしもに備えよう！ みそ汁（じゃが芋,ねぎ,豆乳）	麦茶 ツナコーンチャーハン	423	12.3	12.9	1.2
18	木	牛乳	ごはん	厚揚げのみそ炒め・金時豆の煮豆 スープ（にら,えのき）・バナナ	麦茶 ポテトドーナツ	481	17.2	18.1	0.9
19	金	牛乳	ごはん	さばの煮つけ・納豆あえ みそ汁（なす,油揚げ）・オレンジ	麦茶・塩せんべい どうぶつ丸ぼうろ	457	18.1	19.6	1.3
20	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい				
22	月	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き・ごぼうとひじきのサラダ みそ汁（じゃが芋,キャベツ）	麦茶 そぼろごはん	445	17.9	15.5	1.4
24	水	牛乳	ごはん	さわらのカリカリ焼き・ポテトサラダ みそ汁（豆腐,チンゲン菜,えのき）・チーズ	麦茶 ココア蒸しパン	482	19.8	14.8	1.3
25	木	牛乳	ごはん	煮込みハンバーグ・ツナあえ　誕生会 みそ汁（かぼちゃ,ねぎ）・バナナ	麦茶 ヨーグルトクレープ	490	16.2	21.3	1.4
26	金	牛乳	納豆ごはん	野菜炒め・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ みそ汁（じゃが芋,豆乳）・オレンジ	麦茶・ビスケット 星形せんべい	432	16.9	16.6	1.3
27	土	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ				
29	月	牛乳	ごはん	肉じゃが・ごまあえ みそ汁（豆腐,ねぎ）・チーズ	麦茶 りんごのガレット	473	19.8	17.1	1.3
30	火	牛乳	ごはん	ポークチャップ・ブロッコリーのマヨあえ みそ汁（人参,厚揚げ）・バナナ	麦茶 ごまハニーポテト	471	15.5	19.2	0.9
					保育園栄養給与平均	461	17.5	17.2	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。

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
☐ パックごはん　☐ 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。