れいわ7ねん 10月 よていこんだてひょう

（3歳以上児）成田市保育園

日	曜	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	水	ごはん	マカロニのクリーム煮・ポトフ風スープ 切干大根とちくわのサラダ・チーズ	牛乳 ひじきチャーハン	605	18.0	20.0	1.5
2	木	ごはん	照り焼き野菜丼・金時豆の煮豆 みそ汁（豆腐,しめじ）	牛乳 ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	634	27.3	21.3	2.2
3	金	ごはん	鶏肉の甘辛揚げ・小松菜のおかかあえ みそ汁（にら,玉ねぎ）・バナナ	牛乳・りんごｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ カルシウムせんべい	604	22.2	22.9	1.5
4	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
6	月	ごはん	マーボー豆腐・ごぼうのサラダ 春雨スープ・オレンジ	牛乳 お月見かぼちゃもち	618	22.1	23.5	1.4
7	火	ごはん	鶏肉の酢じょうゆ煮・ブロッコリーのサラダ 五目スープ・バナナ	牛乳 ココアトースト	618	25.9	23.6	2.0
8	水	ごはん	さばのみそ煮・キャベツの和風サラダ すまし汁（小町麩,わかめ）・チーズ	牛乳・ﾏｽｶｯﾄﾖｰｸﾞﾙﾄ ｶﾙｼｳﾑ＆ﾃﾂｳｴﾊｰｽ	617	23.1	25.9	1.7
9	木	ごはん	ナゲット★ほうれん草の海苔サラダ みそ汁（なめこ,もやし）・バナナ	牛乳 お好み焼き	606	24.4	20.2	1.9
10	金	ごはん	豚肉のすき焼き風煮物・かぼちゃサラダ みそ汁（大根,ねぎ）	牛乳・塩せんべい カルテツおさかなサブレ	620	19.5	25.4	1.7
11	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
14	火	★ごはん	インディアンカレー・オレンジ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング・麦茶	牛乳 コーンフレークスナック	633	18.0	22.3	1.6
15	水	ごはん	さつま芋のかき揚げ・マカロニサラダ キャロットスープ・チーズ	牛乳 ★のりサンドごはん	606	14.4	18.0	1.4
16	木	ごはん	煮込みハンバーグ・れんこんのきんぴら みそ汁（じゃが芋,ねぎ）	牛乳 ツナパン	634	22.8	24.0	2.3
17	金	ごはん	ぶりの照り焼き・かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁（かぶ,玉ねぎ）・オレンジ	牛乳・つなっこ ココナッツクリームサンド	631	25.1	26.6	1.6
18	土			麦茶 きらきら星のパフ				
20	月	ごはん	ビビンバ・ジャーマンポテト みそ汁（白菜,なめこ）・チーズ	牛乳 和風スパゲッティ	606	23.3	24.3	2.2
21	火	ごはん	肉じゃが・小松菜のしらすあえ みそけんちん汁・バナナ	牛乳 あげぱん	623	23.5	22.7	1.9
22	水	ごはん	鮭のカリカリ焼き・切干大根の中華サラダ みそ汁（かぼちゃ,玉ねぎ）	牛乳 ★おかかおにぎり	605	27.9	13.2	1.5
23	木	きのこごはん	豚肉のふんわり揚げ・わかめスープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとささみのｻﾗﾀﾞ・オレンジ　誕生会	牛乳 お米de国産りんごタルト	602	21.3	25.3	1.6
24	金	ごはん	豚肉と野菜のおかか炒め・ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ みそ汁（えのき,ねぎ）・バナナ	牛乳・ビスケット 青のりせんべい	633	20.1	25.5	1.6
25	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
27	月	ごはん	かじきの竜田揚げ・小松菜のごまあえ 豚汁・バナナ	牛乳 柿のケーキ	613	24.9	24.3	1.5
28	火	ごはん	豚丼・ベイクドじゃが ワンタンスープ・オレンジ	牛乳 肉みそうどん	615	23.1	23.1	1.5
29	水	ごはん	豆腐のうま煮・春雨サラダ みそ汁（じゃが芋,玉ねぎ）・チーズ	牛乳 大学芋	611	18.6	22.8	1.8
30	木	ごはん	豚肉のケチャップ炒め・納豆あえ みそ汁（キャベツ,油揚げ）	牛乳 そぼろごはん	620	24.8	21.4	1.7
31	金	ごはん	★かぼちゃのシチューライス・鶏の海苔焼き ゆでブロッコリー・オレンジ　ハロウィン	牛乳・ミレービスケット 星形せんべい	639	22.3	25.9	1.4
				保育園栄養給与平均	618	22.4	22.8	1.7
				保育園栄養給与目標量	620	24.8	17.2	1.7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。
・★はクッキング体験

クイズ

ごはん100ｇはお米何粒くらいでしょう？

①225粒　②2,250粒　③22,500粒

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。

お米は炊くと約2.3倍の重量になります。幼児のお茶碗1杯分(約100ｇ)のごはんは約45ｇのお米を使用しており、1粒の重さは約0.02ｇです。

新米の「つや」「粘り」「香り」を感じながらおいしくいただきましょう！

こたえ：②2,250粒