

れいわ7ねん 41 1 よく よていこんだてひょう (3歳未満児) 成田市保育園

	15								
В	曜	午前 おやつ	主食	献立名	午後おやつ	Iネルギ- (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩相 当量(g)
1	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい				
4	火	牛乳	ごはん	いりとうふ・かぼちゃのサラダ みそ汁(小町麩,にら)・オレンジ	麦茶 青菜じゃこごはん	454	18.4	14.5	1.4
5	水	牛乳	ごはん	鮭のコーンマヨ焼き・じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(大根,人参)・チーズ	麦茶 りんごのガレット	460	20.4	17.0	1.3
6	木	牛乳	ごはん	豚肉のプルコギ・白あえ みそ汁(じゃが芋,油揚げ)	麦茶 さつま芋のあべかわ	452	17.7	17.2	1.0
7	金	牛乳	ごはん	タンドリーチキン・ブロッコリーのサラダ かぶのスープ・バナナ	麦茶・塩せんべい カルテツおさかなサブレ	481	17.0	19.9	1.0
80	土	麦茶		ቝ · ተ ኖ ን . ኖ ተ ኖ . ኖቸተ	麦茶 玄米と青のりのパフ				
10	月	牛乳	ごはん	三色そぼろ丼・ごぼうのサラダ みそ汁(豆腐,わかめ)・バナナ	麦茶 南瓜ケーキ	510	18.6	19.2	1.6
11	义	牛乳	ごはん	豆腐と野菜のチャンプルー・マカロニサラダみそ汁(大根,油揚げ)	麦茶 ブルーベリーサンド	455	18.3	17.7	1.5
12	水	牛乳	ごはん	大豆のかき揚げ・キャベツの和風サラダ みそ汁(じゃが芋,わかめ)・プルーン	麦茶 ナポリタン	450	12.7	16.5	1.5
13	*	牛乳	ごはん	ハニースパイシーチキン・五目みそ汁 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング・チーズ	麦茶・クラッカー ピーチヨーグルト	458	19.5	17.7	1.2
14	金	牛乳	ごはん	ぶりの西京焼き・昆布と豚肉の煮物 ポテトスープ	麦茶・プチ肉まん 青のりせんべい	458	20.4	18.4	1.5
15	±	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ				
17	月	牛乳	ごはん	豚肉とれんこんの炒め・プロッコリーのごま酢あえ みそ汁(厚揚げ,ねぎ)・バナナ	麦茶 ツナコーンチャーハン	471	19.8	16.6	1.1
18	火	牛乳	ごはん	ひき肉蒸し・もやしのマヨドレあえ みそけんちん汁・プルーン	麦茶 きな粉サンド	448	18.6	15.9	1.4
19	水	牛乳	ごはん	さばの煮つけ・納豆あえ みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ)	麦茶 ポテトもち	488	18.8	20.3	1.5
20	木	牛乳	ごはん	カレーシチュー・切干大根の中華サラダ オレンジ	麦茶 焼きそば	467	16.0	18.0	1.6
21	金	牛乳	ごはん	豚ひき肉あんかけ丼・金時豆の煮豆 みそ汁(里芋,油揚げ)・チーズ	麦茶・ビスケット カルシウムせんべい	429	15.7	15.7	1.2
22	土	麦茶		*>*<*	麦茶 きらきら星のおせんべい				
25	火	牛乳	じゃこ ごはん	中華風ミートローフ・炒めもやし みそ汁(かぼちゃ,大根)	麦茶 黒糖蒸しパン	466	17.9	16.3	1.2
26	水	牛乳	ごはん	さわらの酢じょうゆ煮・華風あえ キャロットスープ・プルーン	麦茶 さつま芋の茶巾	439	16.8	11.1	1.1
27	木	牛乳	ごはん	鶏肉の香味揚げ・ほうれん草の海苔サラダ みそ汁(しめじ,万能ねぎ)・みかん (重生会	麦茶 お米de国産もものタルト	506	16.4	19.7	1.3
28	金	牛乳	ごはん	豚肉と野菜のカレー炒め・ポテトサラダ みそ汁(白菜,油揚げ)・バナナ	麦茶・星形せんべい ミレービスケット	441	15.1	17.9	1.1
29	土	麦茶		2000000 on	麦茶 きらきら星のパフ				
				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。 こ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。	保育園栄養給与平均	463	17.7	17.2	1.3
ξη1	7	和食に依	使われる	間味料「さしすせそ」の	保育園栄養給与目標量	460	17.8	12.7	1.3 未満