



# れいわ7ねん 12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	I摺卓 - (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	月	ごはん	豚肉と野菜のごま炒め・ベイクドじゃが 具だくさんけんちん汁・チーズ	牛乳 ツナパン	636	25.2	30.4	1.4
2	火	ごはん	煮込みハンバーグ・ポテトスープ プロッコリーとささみのサラダ・みかん	牛乳 ココアサンド	649	24.9	23.3	2.1
3	水	ごはん	サーモンフライ・コールスローサラダ みそ汁(わかめ,玉ねぎ)	牛乳 豆乳もち	630	29.0	20.5	2.0
4	木	ごはん	厚揚げの中華丼・金時豆の煮豆 みそ汁(しめじ,万能ねぎ)・バナナ	牛乳 ★のりサンドごはん	609	21.9	17.0	1.7
5	金	ごはん	マカロニグラタン・ナムル ポトフ風スープ・ブルーン	牛乳・かわいせんべい かわいおさかなサブレ	620	18.6	21.4	1.3
6	土		❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	麦茶 きらきら星のおせんべい				
8	月	ごはん	鶏肉のネギ南蛮・さっぱりポテトサラダ みそ汁(かぶ,玉ねぎ)・みかん	牛乳 カレーピラフ	601	23.7	20.1	1.7
9	火	ごはん	ぶりの煮つけ・カッテージチーズサラダ みそ汁(里芋,人参)・ブルーン	牛乳 フルーツヨーグルト	605	27.8	24.3	1.5
10	水	ごはん	じゃが芋とワインナーの炒め煮・納豆あえ みそ汁(さつま芋,玉ねぎ)・チーズ	牛乳 きな粉とレーズンの蒸しパン	600	19.3	15.1	1.6
11	木	ごはん	ハオユー豆腐・華風あえ ワンタンスープ	牛乳 きつねおにぎり	607	23.5	18.9	1.7
12	金	ごはん	豚肉のふんわり揚げ・醤油フレンチ みそ汁(大根,油揚げ)・バナナ	牛乳・ミレービスケット 星形せんべい	600	20.4	24.0	1.7
13	土		❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	麦茶 玄米と青のりのパフ				
15	月	ごはん	コーンフレークササミ・マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋,しめじ)	牛乳 りんごドーナツ	617	30.0	18.2	1.6
16	火	ごはん	鮭の甘みそホイル焼き・けんちん汁 かぼちゃのそぼろあんかけ・チーズ	牛乳 ミートソースパゲッティ	632	34.4	19.6	2.1
17	水	ごはん	シチュー・切干大根と春雨のサラダ 野菜ジュース・ブルーン	牛乳 ごまハニーポテト	604	12.8	16.8	1.4
18	木	ごはん	豚肉のケチャップ炒め・ごまあえ コーンスープ・バナナ	牛乳 ★じゃこおかかおにぎり	610	20.9	17.9	1.6
19	金	ひじき ごはん	鶏のから揚げ・れんこんのきんぴら みそ汁(小町麩,ねぎ)・みかん	牛乳・お米deココア& 苺味のカップケーキ 誕生会	627	23.9	24.4	2.1
20	土		❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	麦茶 きらきら星のパフ				
22	月	ごはん	肉じゃが・ほうれん草のマヨドレあえ すまし汁(豆腐,わかめ)・みかん	牛乳 焼きうどんの肉あんかけ	620	21.4	25.6	1.8
23	火	ごはん	シュンユイ・切干大根とハムのサラダ みそ汁(かぶ,しめじ)・チーズ	牛乳 ★フレッシュバナナサンド	612	24.4	22.7	2.0
24	水	★ごはん	ソーセージカレー・キャベツのサラダ ブルーン	牛乳 ケチャップライス	623	15.8	16.0	2.0
25	木	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・かぼちゃのスープ プロッコリーのサラダ	牛乳 マドレーヌ	648	25.0	27.7	1.7
26	金	ごはん	肉豆腐・小松菜のごまあえ 五目スープ・バナナ	牛乳・ビスケット 青のりせんべい	627	22.6	24.3	1.2
27	土		❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	麦茶 きらきら星のおせんべい				

- ・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

 大晦日（12/31）に年越しそばを吃るのはなぜでしょう？

②アレルの発現形態を「正常発現と異常発現」に分けたときの類似度。

①そばの細長い形から「長生きできますように」という願いから

②そばは切れやすいので「苦勞やイヤなことを切る」という意味から

③そばは強く育てやすいことから「強く育ちますように」という意味から

給食の見本(サンプル)が毎日  
○○○○○○○○○○○○に展示されています。