



れいわ7ねん 12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	I補給-(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	麦茶 ツナパン	494	19.9	24.4	1.1
2	火	牛乳	ごはん	煮込みハンバーグ・ポテトスープ ブロッコリーとささみのサラダ・みかん	麦茶 ココアサンド	488	19.0	18.2	1.6
3	水	牛乳	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)	麦茶 豆乳もち	476	22.0	15.7	1.5
4	木	牛乳	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	麦茶 のりサンドごはん	455	16.7	13.4	1.3
5	金	牛乳	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	麦茶・かわくせんべい かわくおさかなサブレ	471	14.3	17.6	1.0
6	土	麦茶					麦茶 きらきら星のおせんべい		
8	月	牛乳	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	麦茶 カレーピラフ	448	17.8	15.4	1.3
9	火	牛乳	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	麦茶 フルーツヨーグルト	436	19.9	17.8	1.2
10	水	牛乳	ごはん	じゃが芋とウィンナーの炒め煮・納豆あえ みそ汁(さつま芋,玉ねぎ)・チーズ	麦茶 きな粉とレーズンの蒸しパン	464	15.2	12.2	1.3
11	木	牛乳	ごはん	ハオユー豆腐・華風あえ ワンタンスープ	麦茶 きつねごはん	469	18.4	15.2	1.4
12	金	牛乳	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	麦茶・ミレービスケット 星形せんべい	430	15.5	18.0	1.3
13	土	麦茶					麦茶 玄米と青のりのパフ		
15	月	牛乳	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)	麦茶 りんごドーナツ	467	21.7	14.3	1.3
16	火	牛乳	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	麦茶 ミートリースパゲッティ	484	26.6	15.6	1.6
17	水	牛乳	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	麦茶 ごまハニー ポテト	460	9.7	13.2	1.1
18	木	牛乳	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	麦茶 じゃこおかかごはん	468	16.3	14.1	1.2
19	金	牛乳	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	麦茶・お米deココア& 苺味のカップケーキ 	484	18.3	19.3	1.5
20	土	麦茶					麦茶 きらきら星のパフ		
22	月	牛乳	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	麦茶 焼きうどんの肉あんかけ	479	16.7	20.3	1.4
23	火	牛乳	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	麦茶 フレッシュバナナサンド	485	19.4	18.4	1.7
24	水	牛乳	ごはん	ソーセージカレー・キャベツのサラダ ブルーン	麦茶 ケチャップライス	459	11.9	12.6	1.6
25	木	牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・かぼちゃのスープ ブロッコリーのサラダ	麦茶 マドレーヌ	493	19.1	21.5	1.3
26	金	牛乳	ごはん	肉豆腐・小松菜のごまあえ 五目スープ・バナナ	麦茶・ビスケット 青のりせんべい	437	17.1	17.4	0.9
27	土	麦茶					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。 *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。					保育園栄養給与平均	467	17.8	16.7	1.3
大晦日(12/31)に年越しそばを食べるのなぜでしょう?					保育園栄養給与目標量	460	17.8	12.7	1.3

- ・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。

大晦日（12/31）に年越しそばを食べるのはなぜでしょう？

- 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「苦労やイヤなことを切る」という意味から
 - ③そばは強く煮てやすいことから「強く煮ちますように」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。