



れいわ8ねん 1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	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
5	月	ごはん	ポークカレー・コールスローサラダ オレンジ	牛乳 ひじきチャーハン	639	19.0	20.3	1.9
6	火	ごはん	豚肉の香味炒め・ブロッコリーのサラダ みそ汁(大根,小松菜)	牛乳 マカロニきな粉	610	28.1	24.7	1.5
7	水	ごはん	ウィンナークリームライス・ポテトサラダ みそ汁(小町麩,わかめ)・チーズ	牛乳 コーソフレークスナック	602	17.2	19.9	1.7
8	木	ごはん	チーズハンバーグ・小松菜のごま酢あえ みそ汁(じゃが芋,しめじ)・みかん	牛乳 黒糖蒸しパン	631	24.0	19.3	2.0
9	金	ごはん	豆腐のうま煮・ほうれん草と春雨のサラダ みそ汁(白菜,なめこ)・バナナ	牛乳 ★おかかおにぎり	614	21.6	16.2	1.6
10	土			麦茶 きらきら星のパフ				
13	火	ごはん	焼きがんもどきのあんかけ・野菜炒め すまし汁(小町麩,ねぎ)・オレンジ	牛乳 豚肉と昆布の混ぜごはん	621	22.9	21.5	1.4
14	水	ごはん	あじの香味揚げ・高野豆腐のサラダ みそ汁(じゃが芋,人参)・チーズ	牛乳 マスカットヨーグルト	606	27.1	19.6	1.7
15	木	ごはん	いりどり・ブロッコリーの玉ねぎドレッシング みそ汁(豆腐,万能ねぎ)・ブルーーン	牛乳 焼きそば	609	25.2	20.5	1.8
16	金	ごはん	豚肉と野菜の炒め物・さつま芋サラダ すまし汁(小松菜,しらす)	牛乳・ビスケット 星形せんべい	653	18.7	25.0	1.3
17	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
19	月	ごはん	さばのみそ煮・れんこんのきんぴら ワンタンスープ	牛乳 スキムごはん	635	29.3	22.3	1.7
20	火	ごはん	豆腐と野菜のチャンプルー・ごぼうのサラダ みそ汁(里芋,人参)・バナナ	牛乳 ★イチゴジャムサンド	661	23.1	22.3	2.2
21	水	ごはん	大豆のかき揚げ・キャベツとわかめの中華あえ みそ汁(小町麩,玉ねぎ)・チーズ	牛乳 ★さつま芋のレーズン茶巾	608	14.8	22.0	1.6
22	木	混ぜごはん	ハニースパイシーチキン・小松菜のサラダ みそ汁(豆腐,かぶ)・いちご	牛乳 お米deりんごタルト	610	26.2	25.8	2.0
23	金	ごはん	豚肉のフルコギ・白あえ みそ汁(じゃが芋,万能ねぎ,しめじ)・オレソ	牛乳 ★ハリハリおにぎり	615	22.7	20.6	1.4
24	土			麦茶 きらきら星のパフ				
26	月	ごはん	ハオユー豆腐・華風あえ みそ汁(かぶ,玉ねぎ)・ブルーーン	牛乳 ★のりサンドごはん	606	23.5	16.0	1.7
27	火	ごはん	豚肉の生姜焼き・醤油フレンチ 中華風スープ・バナナ	牛乳 きな粉サンド	632	25.7	23.1	1.8
28	水	ごはん	さわらの竜田揚げ・切干大根のごまあえ みそ汁(じゃが芋,キャベツ)・チーズ	牛乳 ナポリタン	631	27.2	21.3	1.8
29	木	ごはん	肉じゃが・納豆あえ 五目みそ汁★いよかん	牛乳 ポテトもち	605	22.4	18.6	1.8
30	金	ごはん	てりやき野菜丼・金時豆の煮豆 みそ汁(かぼちゃ,油揚げ)	牛乳・塩せんべい かぼちゃおさかなサブレ	615	21.3	20.4	1.6
31	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

保育園栄養給与平均 621 23.2 21.0 1.7

保育園栄養給与目標量	670	26.5	18.4	1.7 未満
------------	-----	------	------	-----------



『春の七草』に入っている給食にもでてくる

野菜はなんでしょう？（※答えはひとつとは限りません）

①から ②だいへん ③にゅうじゆ



給食の見本(サンプル)が毎日
○○○○○○○○○○○○に展示されています。