



れいわ8ねん 1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群別 - (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩相 当量(g)
5	月	野菜 ジュー	ごはん	ポークカレー・コールスローサラダ オレンジ	麦茶 ひじきチャーハン	456	11.3	12.2	1.4
6	火	牛乳	ごはん	豚肉の香味炒め・プロッコリーのサラダ みそ汁(大根,小松菜)	麦茶 マカロニきな粉	469	22.1	19.5	1.2
7	水	牛乳	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	麦茶 コーソフレークスナック	467	13.5	16.0	1.3
8	木	牛乳	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	麦茶 黒糖蒸しパン	488	18.8	15.3	1.6
9	金	牛乳	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	麦茶 おかかごはん	471	16.9	12.8	1.3
10	土	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ				
13	火	牛乳	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	麦茶 豚肉と昆布の混ぜごはん	469	17.7	17.0	1.1
14	水	牛乳	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	麦茶 マスカットヨーグルト	461	20.8	15.3	1.4
15	木	牛乳	ごはん	いりどり・プロッコリーの玉ねぎトマトソース みそ汁(豆腐,万能ねぎ)・ブルーン	麦茶 焼きそば	457	19.6	16.2	1.4
16	金	牛乳	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)	麦茶・ビスケット 星形せんべい	463	14.1	18.1	1.0
17	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい				
19	月	牛乳	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	麦茶 スキムごはん	473	22.2	17.1	1.3
20	火	牛乳	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	麦茶 イチゴジャムサンド	486	17.5	17.4	1.6
21	水	牛乳	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	麦茶 さつま芋のレーズン茶巾	471	11.6	17.7	1.3
22	木	牛乳	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	麦茶 お米deりんごタルト	483	20.2	20.8	1.6
23	金	牛乳	ごはん	豚肉のプルコギ・白あえ みそ汁(じゃが芋,万能ねぎ,しめじ)・オレツ	麦茶 ハリハリごはん	464	17.6	16.3	1.1
24	土	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ				
26	月	牛乳	ごはん	ハオユー豆腐・華風あえ みそ汁(かぶ,玉ねぎ)・ブルーン	麦茶 のりサンドごはん	443	17.8	12.6	1.4
27	火	牛乳	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	麦茶 きな粉サンド	471	19.6	18.0	1.4
28	水	牛乳	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	麦茶 ナポリタン	481	20.9	16.6	1.4
29	木	牛乳	ごはん	肉じゃが・納豆あえ 五目みそ汁・いよかん	麦茶 ポテトもち	470	17.5	14.7	1.5
30	金	牛乳	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)	麦茶・塩せんべい かわせおさかなサブレ	466	16.5	16.1	1.2
31	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。

『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からび ②だいこん ③にんじん



給食の見本(サンプル)が毎日
○○○○○○○○○○○○に展示されています。