



れいわ8ねん



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値* (kcal)	たんば く質(g)	脂質 (g)	食塩相 当量(g)	
1	水	牛乳	ごはん	ぶりの煮つけ・切干大根とちくわのサラダ みそ汁(豆腐,玉ねぎ)・プルーン	麦茶 ホットケーキ	455	21.9	15.7	1.4	
2	木	牛乳	ごはん	中華風ローストチキン・じゃが芋のきんぴら みそ汁(大根,油揚げ)・バナナ	麦茶 さつま芋スティック	455	16.7	17.5	1.3	
3	金	牛乳	ごはん	ポークカレー・マカロニサラダ オレンジ・麦茶	麦茶・加納みせんべい 加納おさかなザシ	474	13.5	16.5	1.4	
4	土	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ					
6	月	牛乳	ごはん	マヨ唐チキン・ブロッコリーのサラダ みそ汁(なめこ,大根)・オレンジ	麦茶 カレーピラフ	477	19.1	20.4	1.4	
7	火	牛乳	ごはん	豚肉の甘みそ丼・じゃが芋のごまがらめ キャロットスープ	麦茶 あげぱん	477	14.7	17.8	1.2	
8	水	牛乳	ごはん	鮭の香り焼き・野菜炒め みそ汁(さつま芋,玉ねぎ)・チーズ	麦茶 コーンフレークスナック	455	18.9	14.1	1.2	
9	木	牛乳	ごはん	煮込みハンバーグ・もやしとわかめのサラダ みそ汁(じゃが芋,絹さや)・バナナ	麦茶 きな粉とチーズの蒸しパン	471	18.4	14.2	1.4	
10	金	牛乳	ごはん	肉じゃが・醤油フレンチ みそ汁(しめじ,豆乳)・プルーン	麦茶・マスカットヨーグルト 加納みせんべい	454	15.6	14.6	1.2	
11	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい					
13	月	牛乳	ごはん	ひき肉蒸し・もやしのマヨドレあえ みそ汁(なめこ,豆腐)・バナナ	麦茶 りんごのガレット	472	19.0	17.7	1.4	
14	火	牛乳	ごはん	鶏肉の酢じょうゆ煮・みそ汁(豚肉,にら) ブロッコリーの玉ねぎドレッシング・プルーン	麦茶 ふりふりポテト	451	18.4	21.1	1.4	
15	水	牛乳	納豆 ごはん	野菜のかき揚げ・ジャーマンポテト 春雨スープ	麦茶 豆乳もち	463	13.1	14.9	1.1	
16	木	牛乳	ごはん	豚肉とアスパラのおかか炒め・キャベツの炒め みそ汁(えのき,ねぎ)・チーズ	麦茶 そぼろごはん	473	20.1	19.0	1.3	
17	金	牛乳	ごはん	さばの西京焼き・五目煮豆 けんちん汁・オレンジ	麦茶・ミレービスケット 青のりせんべい	427	21.0	17.6	1.4	
18	土	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ					
20	月	牛乳	ごはん	麻婆豆腐・パスタサラダ わかめスープ・プルーン	麦茶 ケチャップライス	466	17.8	16.0	1.6	
21	火	牛乳	ごはん	あじのかりかり焼き・かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(ほうれん草,玉ねぎ)	麦茶 イチゴジャムサンド	459	22.1	12.2	1.4	
22	水	牛乳	ごはん	じゃが芋とウイパーの炒め煮・コーンスープ 切干大根とツナのサラダ・チーズ	麦茶 ココアマドレーヌ	479	14.6	19.4	1.3	
23	木	牛乳	ごはん	てりやき野菜丼・金時豆の煮豆 白菜とベーコンのスープ・オレンジ	麦茶 ジャージャーうどん	467	18.9	16.6	1.4	
24	金	牛乳	ごはん	鶏のから揚げ・野菜のごまあえ 五目みそ汁・バナナ	麦茶 みかんクレープ	478	18.1	21.1	1.2	
25	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい					
27	月	牛乳	ごはん	カレーシチュー・カッターチーズサラダ オレンジ・麦茶	麦茶 米粉のバナナパン	483	14.3	19.2	1.4	
28	火	牛乳	ごはん	かじきのシュンユイ・三色あえ みそ汁(じゃが芋,しめじ)・チーズ	麦茶 焼きもちごはん	451	18.9	14.2	1.4	
30	木	牛乳	ごはん	ビビンバ・バイドジャが ワンタンスープ・プルーン	麦茶 ポパイスパゲッティ	458	17.1	17.1	1.2	
* 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	464	17.7	17.0	1.3
* ご入園・ご進級おめでとうございます！						保育園栄養給与目標量	450	17.8	12.3	1.3 未満

保育園では、毎日給食の見本(サンプル)が「〇〇〇〇〇〇」に展示されています。

展示量は1歳6か月～2歳児の目安量(3歳以上児は見本の1.2倍量)です。

食材の使い方や切り方など参考になれば幸いです。

降園前にお子さまとサンプルを見ながら給食の話をしてはいかがでしょうか。