



# れいわ8ねん 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	1人分 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩相 当量(g)	
1	水	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)・ブルー	牛乳 ホットケーキ	628	30.2	21.7	1.8	
2	木	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	牛乳 さつま芋スティック	601	22.1	22.6	1.7	
3	金	ごはん	ポークカレー・マカロニサラダ オレンジ・麦茶	牛乳・加ゆみせんべい 加ゆみおさかなパレ	610	17.5	20.1	1.8	
4	土			麦茶 きらきら星のパフ					
6	月	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	牛乳 カレーピラフ	644	25.2	26.9	1.9	
7	火	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	牛乳 あげぱん	643	19.5	23.5	1.6	
8	水	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	牛乳 コーンフレックスナック	601	26.1	18.0	1.5	
9	木	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	牛乳 きな粉とレーズの蒸しパン	614	23.6	18.0	1.8	
10	金	ごはん	肉じゃが・醤油フレンチ みそ汁(しめじ,豆乳)・ブルー	牛乳・マスカットヨーグルト 加ゆみ&マヨアイス	600	20.1	18.2	1.5	
11	土			麦茶 きらきら星のおせんべい					
13	月	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	牛乳 りんごのガレット	615	24.3	22.3	1.7	
14	火	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・ブルー	牛乳 ★ふりふりポテト	608	24.3	27.2	1.7	
15	水	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	牛乳 豆乳もち	601	16.9	18.9	1.3	
16	木	ごはん	豚肉とアスパラのおかか炒め・キャベツのツアえ みそ汁(えのき,ねぎ)・チーズ	牛乳 そぼろごはん	623	25.6	23.8	1.6	
17	金	ごはん	さばの西京焼き・五目煮豆 けんちん汁・オレンジ	牛乳・ミレービスケット 青のりせんべい	603	27.9	24.0	1.9	
18	土			麦茶 きらきら星のパフ					
20	月	ごはん	麻婆豆腐・パスタサラダ わかめスープ・ブルー	牛乳 ケチャップライス	632	23.1	20.3	2.1	
21	火	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)	牛乳 ★イチゴジャムサンド	630	29.5	15.9	1.9	
22	水	ごはん	じゃが芋とリンネの炒め煮・コーンスープ 切干大根とツナのサラダ・チーズ	牛乳 ココアマドレーヌ	618	18.6	24.2	1.7	
23	木	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	牛乳 ジャージャーうどん	605	24.1	21.0	1.7	
24	金	ごはん	鶏のから揚げ・野菜のごまあえ 五目みそ汁・バナナ	牛乳 みかんクレープ 	610	23.5	26.1	1.5	
25	土			麦茶 きらきら星のおせんべい					
27	月	ごはん	カレーシチュー・カッテージチーズサラダ オレンジ・麦茶	牛乳 米粉のバナナパン	625	18.4	24.3	1.8	
28	火	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	牛乳 ★焼きもちしおにぎり	606	24.9	18.3	1.8	
30	木	ごはん	ビビンバ・ベイクドじゃが ワンタンスープ・ブルー	牛乳 ポパイスパゲッティ	610	22.1	21.7	1.5	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・★はクッキング体験</li> </ul>					保育園栄養給与平均	616	23.2	21.8	1.7
<ul style="list-style-type: none"> <li>✿ご入園・ご進級✿おめでとうございます!</li> </ul>					保育園栄養給与目標量	620	24.5	17.0	1.7 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できれば幸いです。  
 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みてはいかがでしょうか。