れいわ8ねん 5がつ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	金	ごはん	チーズハンバーグ・スパゲッティサラダ 豚汁	牛乳 ★おかかおにぎり	603	26.5	19.3	2.3
2	土			麦茶 きらきら星のパフ				
7	木	ごはん	豚肉とじゃが芋の甘辛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ・みそ汁（大根,油揚げ）	牛乳・ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ ｶﾙｼｳﾑ&ﾃﾂｳｴﾊｰｽ	536	22.3	20.4	1.5
8	金	ごはん	ぶりの照り焼き・マカロニの野菜炒め みそ汁（じゃが芋,人参）・オレンジ	牛乳・ビスケット カルシウムせんべい	596	23.2	20.8	1.5
9	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
11	月	ごはん	ポークチャップ・みそ汁（豆腐,わかめ） もやしとほうれん草の塩ごまあえ	牛乳 そぼろごはん	594	24.1	21.6	1.4
12	火	ごはん	鶏ひき肉あんかけ丼・金時豆の煮豆 洋風スープ・バナナ	牛乳 ソフトドーナツ	585	19.2	18.5	1.3
13	水	ごはん	★豆腐カレー・切干大根とツナのサラダ 麦茶・チーズ	牛乳 ｺｰﾝﾌﾚｰｸｽﾅｯｸ	576	16.6	17.1	1.7
14	木	ごはん	鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとちくわのｻﾗﾀﾞ みそ汁（じゃが芋,油揚げ）	牛乳 豆乳もち	546	25.5	15.9	1.5
15	金	ごはん	鮭の甘みそホイル焼き・さつま芋サラダ 五目みそ汁・オレンジ	牛乳・わかめごはん ★ゆでスナップえんどう	573	24.7	13.0	1.7
16	土			麦茶 きらきら星のパフ				
18	月	ごはん	豚肉のみそ炒め・中華風サラダ すまし汁（大根,しめじ）・バナナ	牛乳 ココアホットケーキ	556	20.4	16.9	1.6
19	火	ごはん	ナゲット・ブロッコリーとじゃが芋のサラダ みそ汁（小町麸,みつば）・オレンジ	牛乳 ★ブルーベリーサンド	605	22.8	20.2	1.9
20	水	ごはん	さばのﾚﾓﾝ風味焼き・切干大根とわかめのﾅﾑﾙ みそ汁（じゃが芋,玉ねぎ）・チーズ	牛乳 ★のりサンドごはん	603	21.7	22.5	1.6
21	木	ごはん	豚肉のプルコギ・納豆あえ クリームコーンスープ・バナナ	牛乳 ナポリタン	538	24.2	15.6	1.4
22	金	ごはん	肉じゃが・コールスローサラダ みそ汁（高野豆腐,ねぎ）・オレンジ	牛乳・塩せんべい ｶﾙﾃﾂおさかなｻﾌﾞﾚ	563	17.9	19.8	1,6
23	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
25	月	ごはん	鶏肉の照り焼き・マカロニサラダ みそけんちん汁・バナナ	牛乳 カレーピラフ	571	26.3	15.0	1.7
26	火	ひじきごはん	かじきの磯辺揚げ・小松菜のごまあえ なめこ汁・オレンジ	牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄｸﾚｰﾌﾟ 誕生会	568	24.9	24.3	1.8
27	水	ごはん	ウィンナークリームライス・ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ すまし汁（小町麸,ねぎ）・チーズ	牛乳 さつま芋蒸しパン	544	15.3	16.8	1.6
28	木	ごはん	豆腐と野菜のチャンプルー・もやしのサラダ ワンタンスープ	牛乳 焼きそば	556	24.6	19.0	1.5
29	金	納豆ごはん	豚肉の生姜焼き★三色のりあえ みそ汁（なす,しめじ）・バナナ	牛乳 じゃこごはん	556	24.5	14.4	1.7
30	土			麦茶 きらきら星のパフ				
				保育園栄養給与平均	570	22.5	18.4	1.6
				保育園栄養給与目標量	580	23.0	15.9	1.6未満

・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

クイズ　グリンピースはなんの豆の実でしょう？

①えんどう豆　②そら豆　③えだ豆

給食の見本(サンプル)が毎日○○○○○○○○○○に展示されています。

こたえ：①えんどう豆