れいわ8ねん 5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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	金	牛乳	ごはん	チーズハンバーグ・スパゲッティサラダ 豚汁	麦茶 おかかごはん	463	20.7	15.2	1.8
2	土	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ				
7	木	牛乳	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）	麦茶・ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ ｶﾙｼｳﾑ&ﾃﾂｳｴﾊｰｽ	413	17.4	16.3	1.2
8	金	牛乳	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	麦茶・ビスケット カルシウムせんべい	414	17.1	14.7	1.1
9	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい				
11	月	牛乳	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	麦茶 そぼろごはん	428	17.5	15.7	1.1
12	火	牛乳	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	麦茶 ソフトドーナツ	446	14.9	14.5	1.1
13	水	牛乳	ごはん	豆腐カレー・切干大根とツナのサラダ 麦茶・チーズ	麦茶 ｺｰﾝﾌﾚｰｸｽﾅｯｸ	445	13.0	13.7	1.3
14	木	牛乳	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）	麦茶 豆乳もち	413	19.3	12.3	1.2
15	金	牛乳	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	麦茶 わかめごはん	422	18.3	10.0	1.2
16	土	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ				
18	月	牛乳	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	麦茶 ココアホットケーキ	424	15.8	13.3	1.3
19	火	牛乳	ごはん	ナゲット・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとじゃが芋のｻﾗﾀﾞ みそ汁（小町麸,みつば）・オレンジ	麦茶 ブルーベリーサンド	442	16.8	15.1	1.4
20	水	牛乳	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	麦茶 のりサンドごはん	442	16.0	17.0	1.2
21	木	牛乳	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	麦茶 ナポリタン	409	18.8	12.2	1.1
22	金	牛乳	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	麦茶・塩せんべい ｶﾙﾃﾂおさかなｻﾌﾞﾚ	425	13.8	15.5	1.2
23	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい				
25	月	牛乳	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	麦茶 カレーピラフ	421	19.7	11.5	1.3
26	火	牛乳	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	麦茶 ﾖｰｸﾞﾙﾄｸﾚｰﾌﾟ 誕生会	448	19.2	19.7	1.4
27	水	牛乳	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	麦茶 さつま芋蒸しパン	419	12.0	13.4	1.3
28	木	牛乳	ごはん	豆腐と野菜のﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ・もやしのｻﾗﾀﾞ ワンタンスープ	麦茶 焼きそば	425	19.2	14.9	1.2
29	金	牛乳	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	麦茶 じゃこごはん	413	18.9	11.3	1.3
30	土	麦茶			麦茶 きらきら星のパフ				
					保育園栄養給与平均	428	17.1	14.2	1.3
					保育園栄養給与目標量	450	17.8	12.3	1.3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。
＊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。

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