れいわ8ねん 6月 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	月	ごはん	豚丼・ベイクドじゃが 五目スープ・オレンジ	牛乳 わかめスパゲッティ	584	20.8	20.4	1.1
2	火	ごはん	肉豆腐・ブロッコリーとささみのごまあえ みそ汁（キャベツ・しめじ）・バナナ	牛乳 ポテトもち	554	24.4	14.6	1.8
3	水	ごはん	あじのかば焼き・コールスローサラダ みそ汁（わかめ,ねぎ）・チーズ	牛乳 ツナパン	549	26.5	22.0	1.9
4	木	ごはん	ピーマンの細切り炒め・ヨーグルトサラダ みそ汁（なめこ,もやし）	牛乳 そぼろごはん	598	22.8	16.4	1.6
5	金	ごはん	煮込みハンバーグ・みそけんちん汁 ★ほうれん草ののりサラダ・オレンジ	牛乳・青のりせんべい ミレービスケット	564	21.9	19.3	1.9
6	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
8	月	ごはん	中華風ポーク・マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋,えのき）・オレンジ	牛乳 チャーハン	591	21.1	20.0	1.6
9	火	ごはん	鮭の西京焼き・野菜炒め すまし汁（豆腐,大根）・バナナ	牛乳 メロンパン風トースト	583	28.0	18.0	1.5
10	水	ごはん	じゃが芋とｳｨﾝﾅｰの炒め煮・切干大根とﾂﾅのｻﾗﾀﾞ みそ汁（小町麸,ねぎ）・チーズ	牛乳 コーンフレークスナック	540	16.5	15.8	1.6
11	木	ごはん	ローストチキン（カレー風味）・納豆あえ みそ汁（豆腐,人参）・バナナ	牛乳 ミートソーススパゲッティ	554	30.8	15.9	1.9
12	金	ごはん	豚肉のふんわり揚げ・野菜のナムル 春雨スープ	牛乳 ★おかかおにぎり	577	19.1	18.7	1.1
13	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
15	月	ごはん	ぶりの煮つけ・けんちん汁 ブロッコリーとかぼちゃのサラダ・バナナ	牛乳 キャロットケーキ	608	26.6	23.4	1.3
16	火	ごはん	チキンカツ・バンサンスー みそ汁（豆腐,にら）	牛乳 焼きうどん	584	31.6	18.3	1.7
17	水	ごはん	ｳｨﾝﾅｰｸﾘｰﾑﾗｲｽ・ｷｬﾍﾞﾂのごまﾏﾖﾈｰｽﾞあえ みそ汁（小町麸,わかめ）・チーズ	牛乳 豆乳もち	585	18.9	18.9	1.6
18	木	ごはん	肉じゃが・醤油フレンチ なめこ汁・オレンジ	牛乳 カレーピラフ	589	22.1	19.1	1.8
19	金	ごはん	鶏肉の甘辛焼き・れんこんのきんぴら みそ汁（大根,人参）・バナナ	牛乳・塩せんべい カルテツおさかなサブレ	593	22.4	22.2	1.8
20	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
22	月	ごはん	豚肉の生姜焼き・かぼちゃのごまがらめ 五目みそ汁・オレンジ	牛乳 ひじきごはん	611	22.1	21.8	1.5
23	火	ごはん	めかじきとじゃが芋の煮つけ・ごぼうとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ みそ汁（にら,油揚げ）・バナナ	牛乳 きな粉サンド	560	25.5	15.0	1.8
24	水	★ごはん	ソーセージカレー・キャベツの和風サラダ 麦茶・チーズ	牛乳 ごまハニーポテト	574	14.2	17.1	1.9
25	木	ごはん	揚げ鶏の中華マリネ・三色あえ コーンクリームスープ・メロン	牛乳 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｸﾚｰﾌﾟ 誕生会	602	23.8	20.2	1.6
26	金	ごはん	マーボー春雨・ワンタンスープ ブロッコリーとポテトのサラダ	牛乳 ★しらすとあおさのおにぎり	582	18.7	20.2	1.4
27	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
29	月	ごはん	肉団子の酢豚風・パスタサラダ みそ汁（大根,ねぎ）	牛乳 蒸しパン	616	21.3	21.0	1.9
30	火	ごはん	てりやき野菜丼・金時豆の煮豆 みそ汁（さつま芋,えのき）・バナナ	牛乳・ｶﾙｼｳﾑ&ﾃﾂｳｴﾊｰｽ ピーチヨーグルト	596	21.0	14.9	1.4
				保育園栄養給与平均	581	22.7	18.8	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

給食の見本(サンプル)が毎日〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇に展示されています。

クイズ　カルシウムについて正しいものはどれでしょう？

①ビタミンCはカルシウムの吸収を助けてくれる
②カルシウムは骨・歯の主成分である
③小松菜にはカルシウムが豊富に含まれている

こたえ：①×（ビタミンCではなくビタミンD）、②○、③○