れいわ8ねん 6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	月	牛乳	ごはん	豚丼・ベイクドじゃが 五目スープ・オレンジ	麦茶 わかめスパゲッティ	448	16.2	16.1	0.9
2	火	牛乳	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	麦茶 ポテトもち	421	19.0	11.4	1.5
3	水	牛乳	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	麦茶 ツナパン	408	20.3	16.2	1.5
4	木	牛乳	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）	麦茶 そぼろごはん	448	17.6	12.8	1.2
5	金	牛乳	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	麦茶・青のりせんべい ミレービスケット	400	16.6	14.2	1.4
6	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい				
8	月	牛乳	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	麦茶 チャーハン	428	15.2	14.4	1.2
9	火	牛乳	ごはん	鮭の西京焼き・野菜炒め すまし汁（豆腐,大根）・バナナ	麦茶 メロンパン風トースト	421	20.8	13.3	1.2
10	水	牛乳	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	麦茶 コーンフレークスナック	415	12.9	12.6	1.3
11	木	牛乳	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	麦茶 ミートソーススパゲッティ	413	22.6	12.1	1.5
12	金	牛乳	ごはん	豚肉のふんわり揚げ・野菜のナムル 春雨スープ	麦茶 おかかごはん	438	14.8	14.3	0.8
13	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい				
15	月	牛乳	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	麦茶 キャロットケーキ	459	20.2	18.0	1.1
16	火	牛乳	ごはん	チキンカツ・バンサンスー みそ汁（豆腐,にら）	麦茶 焼きうどん	425	24.1	12.2	1.3
17	水	牛乳	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	麦茶 豆乳もち	451	14.8	15.2	1.3
18	木	牛乳	ごはん	肉じゃが・醤油フレンチ なめこ汁・オレンジ	麦茶 カレーピラフ	443	17.0	15.0	1.4
19	金	牛乳	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	麦茶・塩せんべい カルテツおさかなサブレ	437	15.9	16.6	1.3
20	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい				
22	月	牛乳	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	麦茶 ひじきごはん	444	15.9	15.8	1.2
23	火	牛乳	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	麦茶 きな粉サンド	412	19.3	11.5	1.3
24	水	牛乳	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	麦茶 ごまハニーポテト	443	11.1	13.7	1.5
25	木	牛乳	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	麦茶 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｸﾚｰﾌﾟ 誕生会	469	18.0	16.1	1.2
26	金	牛乳	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	麦茶 しらすとあおさのごはん	446	14.5	15.9	1.1
27	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい				
29	月	牛乳	ごはん	肉団子の酢豚風・パスタサラダ みそ汁（大根,ねぎ）	麦茶 蒸しパン	473	16.5	16.5	1.5
30	火	牛乳	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	麦茶・ｶﾙｼｳﾑ&ﾃﾂｳｴﾊｰｽ ピーチヨーグルト	459	16.3	11.9	1.1
					保育園栄養給与平均	436	17.3	14.4	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 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

ビタミンD

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。

こたえ：①×（ビタミンCではなくビタミンD）、②〇、③〇