れいわ8ねん 7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	水	ごはん	じゃが芋とｳｨﾝﾅｰの炒め煮・コーンスープ 切干大根とツナのサラダ・チーズ	牛乳 ゆかりスパゲッティ	521	17.6	14.5	1.4
2	木	ごはん	麻婆豆腐・小松菜と人参のあえ物 わかめスープ・バナナ	牛乳 ピラフ	545	21.2	15.8	1.7
3	金	ごはん	あじのカリカリ焼き・昆布と豚肉の煮物 みそ汁（じゃが芋,油揚げ）	牛乳・ビスケット 青のりせんべい	619	25.9	20.2	1.7
4	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
6	月	ごはん	鶏肉のバーベキューソース・磯辺あえ みそ汁（なめこ,大根）・バナナ	牛乳 ケチャップライス	566	24.4	15.1	1.7
7	火	ごはん	★七タシチュー・オレンジ チキンとブロッコリーのサラダ	牛乳 ★イチゴジャムサンド	602	22.6	17.5	1.7
8	水	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き・キャベツのサラダ すまし汁（高野豆腐・わかめ）	牛乳 ホットケーキ	531	26.5	18.5	1.6
9	木	ごはん	ハオユー豆腐・中華きゅうり みそ汁（じゃが芋,玉ねぎ）・チーズ	牛乳 ★フルーツきんとん	554	20.9	17.4	1.6
10	金	ごはん	夏野菜丼・かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁（豆腐,もやし）	牛乳 ★のりサンドごはん	583	21.3	19.1	1.6
11	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
13	月	ごはん	チーズハンバーグ・こふき芋 もずくスープ・オレンジ	牛乳 ジャージャー麺	564	25.6	18.9	1.8
14	火	ごはん	ぶりの照り焼き・五目煮豆 みそ汁（かぼちゃ,玉ねぎ）・チーズ	牛乳★とうもろこし カルシウムせんべい	559	27.4	20.9	1.6
15	水	ごはん	マカロニのクリーム煮・ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅの炒め煮 みそ汁（小町麸,玉ねぎ）	牛乳・ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ ｶﾙｼｳﾑ＆ﾃﾂｳｴﾊｰｽ	539	18.8	18.9	1.5
16	木	ごはん	から揚げ（ｶﾚｰ風味）・みそ汁（なめこ,ねぎ） 小松菜とえのき茸のお浸し・すいか	牛乳 パインクレープ 誕生会	513	22.3	17.6	1.4
17	金	ごはん	いりとうふ・さつま芋サラダ みそ汁（にら,しめじ）・バナナ	牛乳 ★ハリハリおにぎり	605	20.2	16.8	1.5
18	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
21	火	ごはん	豚しゃぶの玉ねぎソース・磯辺ポテト 中華風スープ・オレンジ	牛乳 かぼちゃのケーキ	620	20.4	21.3	1.4
22	水	ごはん	さわらの西京焼き・コールスローサラダ すまし汁（豆腐,わかめ）・チーズ	牛乳 ナポリタン	540	27.5	17.1	2.0
23	木	ごはん	豚ひき肉あんかけ丼・金時豆の煮豆 みそ汁（じゃが芋,なめこ,豆乳）・バナナ	牛乳 ★青菜じゃこおにぎり	566	20.3	12.8	1.5
24	金	★人参ライス	ポークカレー・中華風サラダ 麦茶	牛乳・塩せんべい ｶﾙﾃﾂおさかなｻﾌﾞﾚ	595	18.7	21.7	1.8
25	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
27	月	ごはん	肉豆腐・じゃが芋のきんぴら すまし汁（冬瓜,万能ねぎ）・オレンジ	牛乳 カラフル混ぜごはん	568	23.9	15.9	1.7
28	火	ごはん	シュウマイ・なすのみそ炒め 洋風スープ・バナナ	牛乳 豆乳もち	556	18.4	13.6	1.1
29	水	ごはん	さばの煮つけ・マカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ,しめじ）・チーズ	牛乳 ｺｰﾝﾌﾚｰｸｽﾅｯｸ	601	20.2	22.7	1.7
30	木	ごはん	ビビンバ・ブロッコリーのマヨネーズあえ わかめスープ・バナナ	牛乳 焼きそば	569	20.0	21.0	1.7
31	金	納豆ごはん	中華風ミートローフ・ごまあえ みそ汁（じゃが芋,豆乳）・オレンジ	牛乳 ★焼きもろこしおにぎり	587	26.4	17.2	1.6
				保育園栄養給与平均	568	22.3	17.9	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　とうもろこしの「ひげ」の役割はなんでしょう？

①鳥や虫を追い払うため　②1粒1粒の実に栄養を送るため　③雨水を集めるため

（ひげはめしべの一部で1本ずつすべての粒とつながっており、ひげの数と粒の数は同じなんです）
こたえ：②1粒1粒の実に栄養を送るため

給食の見本(サンプル)が毎日
○○○○○○○○○○○に展示されています。