れいわ8ねん 8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	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
3	月	ごはん	豚肉の生姜焼き・三色あえ みそ汁（なめこ,大根）・バナナ	牛乳 ツナパン	587	22.5	23.8	1.6
4	火	ごはん	たらの香味揚げ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとささみのｻﾗﾀﾞ コーンスープ・オレンジ	牛乳 シュガーバタートースト	586	24.1	19.5	1.7
5	水	ごはん	豆腐のうま煮・春雨サラダ みそ汁（じゃが芋,玉ねぎ）・チーズ	牛乳・ﾏｽｶｯﾄﾖｰｸﾞﾙﾄ ｶﾙｼｳﾑ&ﾃﾞﾂｳｴﾊｰｽ	582	19.0	20.4	1.7
6	木	ごはん	なすのミートライス・ベイクドじゃが みそ汁（ねぎ,わかめ）・すいか	牛乳 和風スパゲッティ	578	19.8	19.5	1.9
7	金	ごはん	鶏肉の酢じょうゆ煮・豚汁 もやしと小松菜のごまあえ・バナナ	牛乳 ★しらすとねぎのおにぎり	546	26.1	11.8	1.7
8	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
10	月	ごはん	豚肉とじゃが芋のみそ煮・温野菜サラダ すまし汁（冬瓜,万能ねぎ）・オレンジ	牛乳 カップケーキ	545	18.4	18.1	1.2
12	水	ごはん	豆腐と野菜のチャンプルー・かぼちゃサラダ みそ汁（小町麩,玉ねぎ）	牛乳 コーンフレークスナック	598	18.5	21.0	1.8
13	木	ごはん	鶏ひき肉あんかけ丼・金時豆の煮豆 パスタスープ・バナナ	牛乳 ★わかめおにぎり	596	19.6	14.2	1.3
14	金	ごはん	ツナカレー・切干大根と春雨のサラダ 麦茶・チーズ	牛乳・ビスケット カルシウムせんべい	587	15.0	18.4	1.6
15	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
17	月	ごはん	肉じゃが・ほうれん草のナムル みそ汁（にら,しめじ）・オレンジ	牛乳 ひじきごはん	543	22.7	13.0	1.8
18	火	ごはん	タンドリーチキン・昆布と豚肉の煮物 みそ汁（小松菜,油揚げ）・バナナ	牛乳 ★ブルーベリーサンド	541	26.9	13.6	1.9
19	水	ごはん	大豆のかき揚げ・スパゲッティサラダ みそ汁（豆腐,わかめ）・チーズ	牛乳 ポテトもち	610	16.8	24.7	1.7
20	木	ごはん	かじきのﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き・ｶｯﾃｰｼﾞﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ みそ汁（大根,人参）	牛乳 焼きそば	545	25.5	18.0	1.8
21	金	ごはん	ひき肉蒸し・じゃがバター みそ汁（豆腐,人参）・オレンジ	牛乳 ★ハリハリ人参おにぎり	561	21.1	16.6	1.7
22	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
24	月	ごはん	マーボー豆腐・ブロッコリーのサラダ 中華風スープ	牛乳 きな粉蒸しパン	610	27.9	21.5	1.6
25	火	ごはん	マヨ唐チキン・納豆あえ みそ汁（じゃが芋,万能ねぎ）・バナナ	牛乳 いちごクレープ 誕生会	569	24.8	21.6	1.4
26	水	ごはん	コーンシチュー・切干大根とちくわのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ごまハニーポテト	590	14.7	17.2	1.4
27	木	ごはん	豚肉のケチャップ炒め・マカロニサラダ みそ汁（キャベツ,しめじ）・オレンジ	牛乳 ツナコーンチャーハン	622	22.8	20.7	1.6
28	金	ごはん	さばの西京焼き・かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁（ねぎ,わかめ）・バナナ	牛乳・ﾐﾚｰﾋﾞｽｹｯﾄ 青のりせんべい	585	23.8	19.9	1.5
29	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
31	月	ごはん	ビビンバ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ もずくスープ・オレンジ	牛乳 マドレーヌ	596	22.5	24.3	1.8
				保育園栄養給与平均	579	21.6	18.9	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

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

体内の熱をクールダウンしてくれるのに適している野菜はどれでしょう？

①きゅうり　②さつま芋　③人参

冷やしてそのまま食べられる夏野菜（トマトやきゅうり等）は、調理の手間も省け、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。

こたえ：①きゅうり