



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<br>おやつ | 主食                                                                                  | 献立名                                                                                                              | 午後おやつ                                                                                                 | 1人1杯<br>(kcal) | たんぱく<br>質(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相<br>当量(g) |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------|--------------|-----------|
| 1                                                                                           | 火 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | 豚肉と冬瓜の吉野煮・磯辺あえ<br>みそ汁(なす,油揚げ)・バナナ                                                                                | 麦茶<br>カラフル混ぜごはん                                                                                       | 393            | 13.3         | 9.8       | 1.3          |           |
| 2                                                                                           | 水 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | ソーセージカレー・かぼちゃサラダ<br>麦茶                                                                                           | 麦茶<br>人参蒸しパン                                                                                          | 479            | 11.3         | 14.4      | 1.3          |           |
| 3                                                                                           | 木 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | あじのかば焼き・野菜炒め<br>みそ汁(じゃが芋,わかめ)・チーズ                                                                                | 麦茶<br>ミートソースパスタ                                                                                       | 474            | 24.3         | 15.8      | 1.7          |           |
| 4                                                                                           | 金 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | 豚丼・マカロニサラダ<br>スープ(玉ねぎ,にら)・オレンジ                                                                                   | 麦茶・マスカットヨーグルト<br>加糖&バナナ                                                                               | 459            | 15.5         | 15.9      | 0.9          |           |
| 5                                                                                           | 土 | 麦茶        |    |                                                                                                                  | 麦茶<br>おむすびのおせんべい                                                                                      |                |              |           |              |           |
| 7                                                                                           | 月 | 牛乳        | タコ<br>ライス                                                                           | バイクドじゃが・五目みそ汁<br>バナナ                                                                                             | 麦茶<br>きつねごはん                                                                                          | 467            | 17.0         | 14.0      | 1.4          |           |
| 8                                                                                           | 火 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | 鶏肉のねぎ南蛮・昆布と豚肉の煮物<br>ポテトスープ・オレンジ                                                                                  | 麦茶<br>イチゴジャムサンド                                                                                       | 420            | 20.2         | 10.9      | 1.5          |           |
| 9                                                                                           | 水 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | じゃが芋とウィンナーの炒め煮・チーズ<br>切干大根と卵のサラダ・みそ汁(豆腐,わかめ)                                                                     | 麦茶<br>コーンフレークスナック                                                                                     | 422            | 13.8         | 13.3      | 1.4          |           |
| 10                                                                                          | 木 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | 鮭の西京焼き・ブロッコリーのサラダ<br>スープ(豚肉,玉ねぎ)・オレンジ                                                                            | 麦茶<br>そばろごはん                                                                                          | 406            | 20.7         | 11.4      | 1.0          |           |
| 11                                                                                          | 金 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | 豚肉とさつま芋の甘辛煮・もやしのり酢<br>みそ汁(小町麴,ねぎ)・チーズ                                                                            | 麦茶・シリアル<br>塩せんべい                                                                                      | 401            | 15.2         | 15.3      | 1.0          |           |
| 12                                                                                          | 土 | 麦茶        |   |                                                                                                                  | 麦茶<br>きらきら星のおせんべい                                                                                     |                |              |           |              |           |
| 14                                                                                          | 月 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | 夏野菜丼・かぼちゃのそばろ煮<br>みそ汁(切干大根,人参)                                                                                   | 麦茶<br>のりサンドごはん                                                                                        | 427            | 14.9         | 14.1      | 1.3          |           |
| 15                                                                                          | 火 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | 煮込みカレー・野菜とひじきのおかかあえ<br>みそ汁(豆腐,キャベツ)・バナナ                                                                          | 麦茶<br>ココア蒸しパン                                                                                         | 435            | 18.2         | 12.3      | 1.7          |           |
| 16                                                                                          | 水 | 牛乳        | わかめ<br>ごはん                                                                          | 春雨サラダ・チーズ<br>みそ汁(じゃが芋,ねぎ,豆乳)  | 麦茶<br>カレーピラフ                                                                                          | 415            | 11.9         | 12.4      | 1.1          |           |
| 17                                                                                          | 木 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | 厚揚げのみそ炒め・金時豆の煮豆<br>スープ(にら,えのき)・バナナ                                                                               | 麦茶<br>ごまハニーポテト                                                                                        | 427            | 14.2         | 13.2      | 0.9          |           |
| 18                                                                                          | 金 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | さばの煮つけ・納豆あえ<br>みそ汁(冬瓜,人参)・オレンジ                                                                                   | 麦茶・ビスケット<br>青のりせんべい                                                                                   | 408            | 15.6         | 16.8      | 1.1          |           |
| 19                                                                                          | 土 | 麦茶        |  |                                                                                                                  | 麦茶<br>おむすびのおせんべい                                                                                      |                |              |           |              |           |
| 24                                                                                          | 木 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | 豚肉の生姜焼き・ごぼうとひじきのサラダ<br>みそ汁(じゃが芋,玉ねぎ)                                                                             | 麦茶<br>豆乳もち                                                                                            | 424            | 15.8         | 13.6      | 1.2          |           |
| 25                                                                                          | 金 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | ハニースパイシーチキン・ツナあえ<br>みそ汁(かぼちゃ,ねぎ)・バナナ                                                                             | 麦茶<br>ヨーグルトクレープ  | 453            | 18.7         | 17.7      | 1.1          |           |
| 26                                                                                          | 土 | 麦茶        |  |                                                                                                                  | 麦茶<br>きらきら星のおせんべい                                                                                     |                |              |           |              |           |
| 28                                                                                          | 月 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | 肉じゃが・ごまあえ<br>みそ汁(豆腐,にら)                                                                                          | 麦茶<br>りんごのガレット                                                                                        | 446            | 18.0         | 15.4      | 1.3          |           |
| 29                                                                                          | 火 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | シュンユイ・コールスローサラダ<br>みそ汁(なす,玉ねぎ)・チーズ                                                                               | 麦茶<br>きな粉サンド                                                                                          | 442            | 19.9         | 15.4      | 1.7          |           |
| 30                                                                                          | 水 | 牛乳        | ごはん                                                                                 | マカロニのクリーム煮・切干大根とちくわのサラダ<br>スープ(じゃが芋,玉ねぎ)                                                                         | 麦茶<br>人参ごはん                                                                                           | 438            | 12.7         | 12.1      | 1.1          |           |
| ・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。<br>*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。 |   |           |                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                       | 保育園栄養給与平均      | 433          | 16.4      | 13.9         | 1.3       |
|                                                                                             |   |           |                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                       | 保育園栄養給与目標量     | 450          | 17.8      | 12.3         | 1.3<br>未満 |

 非常用持ち出し袋に入れる食料の選び方で、  
優先するべきではない条件はどれでしょう？

・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** 非常用持ち出し袋に入れる食料の選び方で、優先するべきではない条件はどれでしょう？

①保存期間が長いもの ②高カロリーで軽量のもの ③調理に手間はかかるけど美味しいもの

非常食や飲料水は最低3日分、できれば1週間分を備蓄しておきましょう！

備える際、嵩張らないエネルギーが高いものや栄養価が高いものに加えて、普段とは違う落ち着いた環境下でも子どもがリラックスできるよう普段から食べ慣れている好きな食品や飲みものも一緒に備えておくとういでしょう。



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。

たとえば: ③調理に手間はかかると美味しいもの  
(災害時には手間のかからないものを選びましょう)