れいわ8ねん 10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	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	木	ごはん	てりやき野菜丼・金時豆の煮豆 みそ汁（豆腐,しめじ）・バナナ	牛乳 肉みそうどん	612	25.1	20.0	1.9
2	金	★ごはん	インディアンカレー・オレンジ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング・麦茶	牛乳・ビスケット カルシウムせんべい	613	17.8	21.5	1.5
3	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
5	月	ごはん	豚肉と野菜のおかか炒め・じゃが芋のごまがらめ みそ汁（えのき,ねぎ）・バナナ	牛乳 ★のりサンドごはん	567	21.5	14.8	1.7
6	火	ごはん	鶏肉の酢じょうゆ煮・ほうれん草の磯あえ みそ汁（大根,人参）・オレンジ	牛乳 ココアトースト	520	26.0	14.3	2.2
7	水	ごはん	あじのカリカリ焼き・切干大根の中華サラダ みそ汁（かぼちゃ,玉ねぎ）	牛乳 豆乳もち	583	26.5	14.1	1.5
8	木	ごはん	ナゲット・ブロッコリーのサラダ みそ汁（なめこ,もやし）・チーズ	牛乳 りんご蒸しパン	599	23.5	19.8	1.7
9	金	ごはん	ハオユー豆腐・ごぼうのサラダ 春雨スープ・バナナ	牛乳 ★パワーアップおにぎり	574	21.4	18.5	1.5
10	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
13	火	ごはん	鮭の甘みそﾎｲﾙ焼き・かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁（豆腐,わかめ）・オレンジ	牛乳 コーンフレークスナック	568	26.3	14.6	1.4
14	水	ごはん	さつま芋のかき揚げ・マカロニサラダ みそ汁（小町麩,人参）・チーズ	牛乳 ツナパン	652	18.0	27.2	1.6
15	木	ごはん	煮込みハンバーグ・れんこんのきんぴら みそ汁（キャベツ,しめじ）	牛乳 ★おかかおにぎり	542	19.9	14.5	2.0
16	金	ごはん	鶏肉の甘辛焼き・青菜のマヨドレあえ みそ汁（大根,ねぎ）・バナナ	牛乳・りんごｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ 青のりせんべい	570	22.7	19.0	1.7
17	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
19	月	ごはん	なすのミートライス・ジャーマンポテト みそ汁（白菜,なめこ）・オレンジ	牛乳 柿のケーキ	589	19.4	21.2	1.8
20	火	ごはん	肉じゃが・小松菜のしらすあえ みそけんちん汁・バナナ	牛乳 きな粉あげぱん	611	23.0	21.8	1.9
21	水	ごはん	さんまの煮つけ・キャベツの甘酢あえ みそ汁（じゃが芋,玉ねぎ）	牛乳・ピーチヨーグルト ｶﾙｼｳﾑ＆ﾃﾂｳｴﾊｰｽ	600	22.6	23.5	1.7
22	木	ごはん	豚肉のすき焼き風煮物・かぼちゃサラダ みそ汁（かぶ,しめじ）	牛乳 ★きつねおにぎり	611	21.3	21.0	1.6
23	金	ごはん	豚肉のふんわり揚げ・わかめスープ ブロッコリーとささみのサラダ・オレンジ	牛乳 お米de国産りんごﾀﾙﾄ 誕生会	604	20.9	24.5	1.2
24	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
26	月	ごはん	かじきの照り焼き・五目スープ 野菜とコーンのおかかあえ・バナナ	牛乳 そぼろごはん	544	26.1	13.7	1.3
27	火	ごはん	豚丼・ベイクドじゃが ワンタンスープ・オレンジ	牛乳 焼きそば	614	22.9	22.3	1.4
28	水	ごはん	豆腐のうま煮・コールスローサラダ みそ汁（切干大根,玉ねぎ）・チーズ	牛乳 ★さつま芋のﾚｰｽﾞﾝ茶きん	540	18.2	17.3	1.8
29	木	ごはん	豚肉のケチャップ炒め・納豆あえ みそ汁（キャベツ,豆腐）	牛乳 ひじきチャーハン	582	23.1	18.5	1.7
30	金	ごはん	かぼちゃグラタン・ブロッコリーとハムのサラダ マカロニスープ・バナナ ハロウィン	牛乳・ミレービスケット 塩せんべい	558	17.3	18.2	1.7
31	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
				保育園栄養給与平均	583	22.1	19.1	1.6
				保育園栄養給与目標量	590	23.6	16.4	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)が毎日〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇に展示されています。

クイズ

さつま芋はどこの部分を食べているでしょう？

①実　②茎　③根

さつま芋は、根に栄養が溜まって大きくなった部分を食べています。
また、同じ芋類でもじゃが芋や里芋は、茎が大きくなった部分を食べています。

こたえ：③根