

れいわ8ねん **10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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	木	牛乳	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	麦茶 肉みそうどん	460	19.5	15.1	1.5
2	金	牛乳	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	麦茶・ビスケット カルシウムせんべい	429	13.3	15.2	1.1
3	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい				
5	月	牛乳	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	麦茶 のりサンドごはん	414	16.3	10.8	1.3
6	火	牛乳	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	麦茶 ココアトースト	378	19.2	10.8	1.7
7	水	牛乳	ごはん	あじのかりかり焼き・切干大根の中華サラダ みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ)	麦茶 豆乳もち	436	20.1	10.2	1.1
8	木	牛乳	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	麦茶 りんご蒸しパン	455	18.1	15.1	1.3
9	金	牛乳	ごはん	ハオユー豆腐・ごぼうのサラダ 春雨スープ・バナナ	麦茶 パワーアップごはん	436	16.6	14.3	1.2
10	土	麦茶			麦茶 さらさら星のおせんべい				
13	火	牛乳	ごはん	鮭の甘みそ汁焼き・かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(豆腐,わかめ)・オレンジ	麦茶 コーンフレークスナック	433	20.0	11.3	1.1
14	水	牛乳	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	麦茶 ツナパン	497	14.1	20.8	1.3
15	木	牛乳	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)	麦茶 おかかごはん	414	15.4	11.3	1.6
16	金	牛乳	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	麦茶・りんごジャムサンド 青のりせんべい	421	16.1	14.1	1.2
17	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい				
19	月	牛乳	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	麦茶 柿のケーキ	443	15.0	15.7	1.4
20	火	牛乳	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	麦茶 きな粉あげぱん	453	17.5	16.6	1.5
21	水	牛乳	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)	麦茶・ピーチヨーグルト カルシウム&鉄のビスケット	455	17.1	18.0	1.3
22	木	牛乳	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)	麦茶 きつねごはん	459	16.5	15.6	1.3
23	金	牛乳	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	麦茶 お米de国産りんごおやつ 	481	16.4	19.7	1.0
24	土	麦茶			麦茶 さらさら星のおせんべい				
26	月	牛乳	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	麦茶 そばごはん	400	19.7	10.5	1.0
27	火	牛乳	ごはん	豚丼・バイクドじゃが ワンタンスープ・オレンジ	麦茶 焼きそば	470	17.8	17.3	1.1
28	水	牛乳	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	麦茶 さつま芋のレーズン茶きん	412	14.0	13.7	1.4
29	木	牛乳	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)	麦茶 ひじきチャーハン	434	17.8	14.3	1.4
30	金	牛乳	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 	麦茶・ミレービスケット 塩せんべい	399	13.1	13.1	1.3
31	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい				

・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。



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。



保育園栄養給与平均	437	16.8	14.5	1.3
保育園栄養給与目標量	460	18.4	12.8	1.3未満

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。