



れいわ6ねん4がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 きゅうしょくになれよう 》

佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

ひ に ち	よ う び	3歳未満児 午前 おやつ	ち ゅ う し ょ く	ご ご お や つ	おもなさいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
					ねつとちからに なるもの	ちやくにくやほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの						
1	月		ごはん のしどり あおなごまみそあえ すましじる		かたぬきチーズ どうぶつビスケット	米 砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉 青のり 味噌 豆腐 牛乳 チーズ	生姜 葱 法蓮草 人参 もやし	未	507	22.5	15.8	1.4
									以	516	22.5	14.6	1.5
2	火		ごはん さけのパンこやき やさしいため みそしる		きなこおふラスク ミニのりせんべい	米 ノイック マヨネーズ パン粉 油 ごま油 麩 砂糖	鮭 味噌 牛乳 きな粉	大蒜 パセリ キャベツ 蕪 人参 玉葱 南瓜 葉葱	未	471	19.7	15.8	0.8
									以	485	20.7	14.7	0.8
3	水		チキンカレーライス チーズサラダ		デコポン おはなあられ	米 じゃが芋 油	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉葱 胡瓜 グリーンピース キャベツ デコポン	未	493	16.7	16.4	1.5
									以	507	16.6	15.4	1.7
4	木		わかめごはん ポテトサラダ とうふいりにくだんごスープ		いちごジャムサンド	米 パン粉 ごま油 じゃが芋 ノイック マヨネーズ パン いちごジャム	鶏肉 豆腐 牛乳 若布	玉葱 人参 もやし キャベツ 葱 胡瓜	未	517	16.5	18.0	0.8
									以	537	16.0	17.1	0.9
5	金		ごはん とりにくのたつたあげ あおなのいそべあえ みそしる		ヨーグルト クラッカー	米 片栗粉 米粉 油	鶏肉 のり 味噌 ヨーグルト 未：牛乳	生姜 法蓮草 人参 蕪 玉葱	未	463	17.7	15.6	1.2
									以	474	17.2	14.1	1.3
8	月		マーボーどん だいこんのあますあえ わかめスープ		デコポン このはせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 若布 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 大根 胡瓜 玉葱 えのき茸 デコポン	未	461	16.3	15.4	1.4
									以	475	16.0	14.1	1.5
9	火		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき キャベツサラダ みそしる		キャロットケーキ	米 砂糖 薩摩芋 ノイック マヨネーズ ホットケーキミックス 油	鶏肉 味噌 牛乳 豆乳	生姜 レモン キャベツ 胡瓜 人参 葱	未	486	19.0	13.2	1.2
									以	506	20.0	11.8	1.3
10	水		ごはん やきにく こふきいも みそしる		とうにゅうラスク ねじりんぼう	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋	豚肉 青のり 味噌 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 小松菜 しめじ	未	472	17.3	16.9	1.0
									以	522	18.7	17.8	1.1
11	木		ごはん オニオンソースハンバーグ あおなソテー コーンスープ		ぶどうかてん ほしせんべい	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ぶどうジュース	牛肉 豚肉 牛乳	玉葱 法蓮草 人参 コーン	未	513	18.2	17.5	1.1
									以	530	18.0	16.4	1.2
12	金		ごはん しろみぎかなのフライ キャロットサラダ ごもくみそしる		ミレービスケット ねこんぶあられ	米 小麦粉 パン粉 油	からすがれい ツナ 油あげ 味噌 牛乳	人参 キャベツ 胡瓜 大根 南瓜 葱	未	558	20.3	21.0	1.2
									以	587	21.4	20.7	1.3
15	月		ごはん コーンフレークチキン しょうゆフレンチサラダ みそしる		ソフトクッキー こざかなぼんせん	米 ノイック マヨネーズ 玄米フレーク パン粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 法蓮草 蕪	未	503	20.6	17.1	1.4
									以	525	21.4	16.2	1.5

ひ に ち	よ う び	3歳未満児 午前 おやつ	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
					ねつとちからに なるもの	ちやくやほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの					
16	火		ごはん なまあげとりにくのみそに いろいろナムル すましじる	きよみオレンジ つぶせんべい	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生揚げ 鶏肉 味噌 のり 牛乳	筍 人参 椎茸 もやし 小松菜 葉葱 清見オレンジ	未	454	19.4	14.4	0.9
								以	461	19.3	13.0	0.9
17	水		ミートソーススパゲティ やさいスープ スナックえんどうのマヨふうみあえ	おかかおにぎり	スパゲティ 油 ノイック マヨネーズ 米 ごま 砂糖	豚肉 チーズ 牛乳 鰹節	玉葱 人参 トマト スナックえんどう 胡瓜 キャベツ しめじ	未	486	19.0	14.4	1.4
								以	501	19.0	12.8	1.5
18	木		ごはん キッズナゲット いそかあえ みそじる	クリームサンドビスケット おさかなポテト	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 豆腐 鶏卵 のり 味噌 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 法蓮草 えのき茸 人参	未	511	17.8	19.5	1.1
								以	539	17.6	19.3	1.2
19	金		ごはん さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのソテー すましじる	コードーナッツ	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	からすがれい 味噌 豚肉 牛乳	切干大根 キャベツ 人参 ビーマン 水菜 玉葱 コーン パセリ	未	459	18.6	13.8	1.2
								以	483	21.3	12.4	1.3
22	月		ごはん にくじゃが みそじる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	えいじビスケット おからせんべい	米 じゃが芋 油 砂糖 ノイック マヨネーズ	豚肉 ツナ 若布 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 人参 法蓮草 コーン	未	509	18.3	18.9	1.2
								以	528	18.1	18.2	1.4
23	火		しょくパン こめこのホワイトシチュー ひじきサラダ	フルーツゼリーよせ ハートせんべい	パン 薩摩芋 パター 米粉 生クリーム 油 砂糖	鶏肉 牛乳 ひじき ハム チーズ	玉葱 人参 キャベツ グリルピーズ 胡瓜 桃 みかん バナナ	未	477	19.0	19.4	1.7
								以	504	19.9	18.9	2.0
24	水		ごはん とうふのまつかぜやき ジャコサラダ すましじる	きよみオレンジ サラダせんべい	米 砂糖 パン粉 ごま 油 麩	豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	葱 人参 小松菜 玉葱 清見オレンジ	未	450	18.1	14.2	1.1
								以	454	17.8	12.5	1.2
25	木		ごはん さけのしおやき なっとうあえ とんじる	やきそば	米 油 じゃが芋 中華麺	鮭 納豆 豚肉 味噌 牛乳 鶏肉 青のり	法蓮草 人参 葱 大根 キャベツ	未	478	23.0	14.7	1.5
								以	509	27.0	13.8	1.7
26	金		ごはん チキンみそカツ キャベツとツナのあえもの パスタスープ	クリームラスク のりあげおかき	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	鶏肉 味噌 ツナ 牛乳	キャベツ レモン 人参 玉葱 パセリ	未	511	21.2	17.4	1.2
								以	530	22.0	16.7	1.3
30	火		ごはん なまあげとやさいのそぼろに おひたし みそじる	とうにゅうくずもち ごませんべい	米 油 砂糖 片栗粉 黒砂糖	豚肉 生揚げ 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	人参 玉葱 生姜 大蒜 法蓮草 キャベツ しめじ	未	503	17.8	15.0	1.4
								以	513	17.4	13.6	1.5

※ 献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。

※ **太字のおやつ**は、手作りおやつとなります。

※ 土曜日の午前おやつは 3歳未満児のみ野菜ジュースの提供となります。

※ 保育園の給食で使用している食材は、ご家庭で食べていることが前提で使用しています。

食べたことのない食材がありましたら、複数回摂取してくださるようお願いいたします。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	目標値	476	18.8	13.9	1.4
	平均値	490	18.9	16.4	1.2
3歳以上児	目標値	516	20.4	15.1	1.4
	平均値	509	19.4	15.4	1.3