



れいわ7ねん5がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 きゅうしょくをたのしもう 》



佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

こどもの日

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	ちやにくやほね になるもの	からだのちょう しをととのえる				
1	木	ぎゅうどん しおこぶあえ みそしる		ぶどうかんてん ほしせんべい	米 油 砂糖 葡萄ジュース	牛肉 昆布 味噌 豆腐 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 しめじ	未 457 以 484	17.4 18.1	16.0 15.9	1.4 1.5
2	金	だけのこごはん さげのサクサクあげ あおなごまみそあえ すましじる こどものひデザート		クリームサンド クラッカー こざかなぼんせん	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま	油揚げ 味噌 牛乳 鮭	筍 人参 法蓮草 もやし 水菜 玉葱	未 458 以 474	18.9 20.1	17.0 16.1	1.3 1.4
7	水	ごはん かわりきんぴら かぶのスープ とうふとぶたひきにくのオープンやき		オレンジ ミニバウムクーヘン	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	豆腐 豚肉 牛乳 竹輪	生姜 葉葱 牛蒡 人参 蕪 オレンジ	未 499 以 501	18.9 18.6	19.1 17.6	1.4 1.5
8	木	ごはん とりにくのさっぱり にポパイポテトサラダ みそしる		こくとうむしパン	米 ジャガ芋 ノイック マヨネーズ レッドミックス 黒砂糖	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	大蒜 法蓮草 玉葱 しめじ	未 498 以 521	21.4 22.9	14.3 13.1	1.4 1.5
9	金	ごはん かじきのたつたあげ もやしのすのもの みそしる		おからクッキー ねじりあげ	米 片栗粉 油 砂糖	めかじき 味噌 牛乳	生姜 もやし 人参 胡瓜 小松菜 葱	未 493 以 515	18.8 22.1	17.9 17.0	1.4 1.5
12	月	ひじきごはん ジャコサラダ にくだんごのとうにゅうスープ		やきそば	米 ごま 砂糖 油 パン粉 中華麺	ちりめんじゃこ 鶏肉 青のり 牛乳 牛肉 ひじき 油揚げ 豆乳	小松菜 人参 玉葱 もやし キャベツ 青梗菜	未 482 以 495	20.1 20.2	17.1 16.1	1.9 2.2
13	火	ごはん さかなのこうみやき なっとうあえ ごもくみそしる		オレンジ かたぬきチーズ	米 砂糖	鮭 納豆 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	生姜 人参 法蓮草 大根 南瓜 葱 オレンジ	未 433 以 450	22.4 25.7	10.8 9.3	1.6 1.8
14	水	チキンカレーライス しょうゆフレンチサラダ		フルーツゼリーよせ サラダせんべい	米 ジャガ芋 油 砂糖	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 キャベツ グリルピーズ 胡瓜 桃 パインアップル みかん	未 503 以 516	15.7 15.4	16.7 15.5	1.6 1.8
15	木	ごはん とりレバーごまだれあじ いそかあえ みそしる		とうにゅうラスク のりあげおかき	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま ジャガ芋	鶏レバー のり 味噌 油揚げ 牛乳	大蒜 生姜 法蓮草 えのき茸 胡瓜	未 483 以 510	19.4 19.7	18.0 17.5	1.6 1.8
16	金	ごはん かわいいのさいきょうやき ビーフンいため さわにわん		フライドポテト	米 砂糖 ジャガ 芋 ビーフン 油	からすがれい 味噌 豚肉 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 大根 キャベツ えのき茸 水菜	未 461 以 475	22.2 23.5	13.8 12.3	1.0 1.1
19	月	ごはん とうふのつくねやき みそしる ほうれんそうとツナコーンのあえもの		オレンジ かぼちゃサブレ	米 油 砂糖 パン粉 片栗粉 ノイック マヨネーズ	豆腐 鶏肉 ひじき 鶏卵 ツナ 牛乳	玉葱 法蓮草 コーン 青梗菜 えのき茸 オレンジ	未 482 以 486	19.2 19.0	17.9 16.6	1.1 1.2

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	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)
		午前 おやつ			ねつとちからに なるもの	ちやにくやほね になるもの	からだのちょう しをととのえる					
20	火	 ぎゅうにゅう	ごはん やきにく こふきいも みそしる	 おふラスク ごませんべい	米 油 砂糖 麴 バター ごま じゃが芋	豚肉 牛肉 青のり 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 葉葱	未	508	18.1	17.7	1.1
								以	526	21.3	17.4	1.2
21	水		ごはん さけのパンこやき かぼちゃサラダ すましじる	 そらまめ こめこクッキー	米 油 パン粉 ノイック マヨネーズ	鮭 牛乳 油揚げ	大蒜 パセリ 南瓜 胡瓜 玉葱 無 空豆	未	517	20.9	18.8	0.5
								以	543	22.2	18.3	0.5
22	木		しょくパン キャロットサラダ ミートボールミネストローネ	 いちごミルクかんてん つぶせんべい	パン 油 砂糖 じゃが芋 パン粉 苺ジャム	豚肉 ツナ 牛乳	人参 玉葱 トマト 胡瓜 キャベツ	未	459	19.3	19.8	1.6
								以	483	19.9	19.6	1.8
23	金		ごはん とりにくのかりんあげ フレンチサラダ みそしる	 クリームラスク ねこんぶあられ	米 油 ごま 砂糖 片栗粉	鶏肉 牛乳 若布 味噌	生姜 みかん 胡瓜 キャベツ 大根	未	505	17.8	16.8	1.0
								以	521	18.2	15.9	1.0
26	月		マーボーどん はるさめのすのもの きのことみずなのスープ	 グレープフルーツ ハートせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	椎茸 人参 しめじ 葱 生姜 大蒜 胡瓜 水菜 グレープフルーツ えのき茸	未	456	16.5	14.7	1.7
								以	470	16.3	13.4	1.9
27	火		ごはん カラスガレイのオープンやき おひたし みそしる	 いちごジャムサンド	米 ノイック マヨネーズ じゃが芋 苺ジャム パン	からすがれい 牛乳 味噌	玉葱 人参 法蓮草 葉葱	未	458	20.6	11.0	1.4
								以	468	20.8	8.8	1.5
28	水		ごはん とりにくのごまみそやき おかかあえ すましじる	 ミレービスケット こざかなせんべい	米 砂糖 ごま	味噌 牛乳 鶏肉 鰹節	小松菜 もやし 無 人参	未	429	19.5	12.7	1.0
								以	447	20.8	11.3	1.1
29	木		スパゲティボロネーゼ コーンサラダ チンゲンサイスープ	 さけこぶおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 米 ノイック マヨネーズ	牛乳 牛肉 鮭 昆布	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 青梗菜	未	509	18.4	16.8	1.5
								以	527	18.2	15.7	1.7
30	金		ごはん しろみざかなのいそべあげ ひじきサラダ みそしる	 このはせんべい どうぶつビスケット	米 小麦粉 油	からすがれい 牛乳 味噌 青のり 鶏卵 ひじき ハム チーズ	人参 胡瓜 キャベツ 小松菜	未	508	20.7	18.8	1.4
								以	535	23.8	18.0	1.6

- ※ 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。
- ※ 今月使用する地元食材は『米、キャベツ』です。


		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	442	17.4	12.9	1.4
	平均値	480	19.3	16.3	1.3
3歳以上児	目標値	496	18.6	14.5	1.4
	平均値	497	20.3	15.3	1.5