

れいわ7ねん6がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 さくらしさん・ちぼけんさんのしょくひんをしよう 》

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				
2	月	ぎゅうにゅう	ごはん なまあげのみそチーズやき ほうれんそうとツナのあえもの すましじる	グレープフルーツ かぼちゃサブレ	米 油 砂糖	生揚げ 味噌 チーズ ツナ 牛乳	玉葱 しめじ 法蓮草 レモン 水菜 グレープフルーツ	未 489	17.6	17.8	1.1
								以 493	17.1	16.5	1.2
3	火		ごはん きれいのさいきょうやき ビーフンいため すましじる	どうにゅうくずもち サラダせんべい	米 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 黒砂糖	からすがれい 味噌 ベーコン 牛乳 豆乳 きな粉	玉葱 人参 キャベツ にら えのき茸	未 508	22.5	13.8	1.1
								以 521	23.5	12.1	1.2
4	水		しょくパン にこみハンバーグ キャロットサラダ パスタスープ	ねじりあげ えいじビスケット	パン パン粉 油 砂糖 マカロニ	牛肉 豚肉 牛乳 鶏肉	人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 パセリ	未 503	19.8	21.6	1.6
								以 539	20.6	21.7	1.9
5	木		ごはん ホイコーロー こふきいも チンゲンサイスープ	どうぶドーナッツ	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 青のり 牛乳 豆腐 味噌	キャベツ 人参 葱 ピーマン 大根 青梗菜	未 496	18.1	19.3	1.1
								以 496	20.2	15.0	1.2
6	金		ごはん とりのなんばんづけ いそかあえ みそじる	ごまビスケット おはなあられ	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 のり 味噌 牛乳	生姜 ピーマン 人参 玉葱 法蓮草 胡瓜 えのき茸 大根 葉葱	未 495	18.5	17.1	1.4
								以 512	19.1	16.3	1.5
9	月		ごはん まつかぜやき だいこんのあますあえ すましじる	オレンジ ミニバウムクーヘン	米 パン粉 砂糖 ごま	豚肉 牛肉 味噌 牛乳	玉葱 生姜 大根 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ	未 504	16.7	18.1	0.8
								以 507	16.0	16.5	0.8
10	火		スパゲティボロネーゼ ポパイポテトサラダ きのことみずなのスープ	さけちらし	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノイック マヨネーズ 米 ごま	豚肉 ベーコン 牛乳 鮭	人参 玉葱 トマト 法蓮草 しめじ 胡瓜 えのき茸 水菜	未 548	21.2	17.9	1.6
								以 574	21.5	17.0	1.8
11	水		ごはん とうふのつくねやき ごまあえ みそじる	このはせんべい どうぶつビスケット	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま	豆腐 鶏肉 鶏卵 若布 味噌 牛乳	玉葱 キャベツ 人参	未 495	18.3	16.5	1.2
								以 504	18.0	15.0	1.3
12	木		ごはん さけのこうみあげ ナムル みそじる	クリームサンドビスケット ほしせんべい	米 ごま 小麦粉 油 砂糖 ごま油	鮭 青のり 味噌 牛乳	胡瓜 もやし キャベツ 人参	未 488	21.1	17.5	1.1
								以 521	22.3	17.5	1.3
13	金		ごはん みそにくじゃが なっとうあえ すましじる あじさいゼリー	キャロットケーキ	米 じゃが芋 油 砂糖 麩 ホットケーキミックス	豚肉 味噌 納豆 牛乳 豆乳	玉葱 人参 法蓮草 青梗菜	未 517	17.8	13.8	1.3
								以 517	18.3	10.0	1.4
16	月		ごはん なまあげとやさいのそばろに おかかあえ みそじる	サクサククッキー ミニのりせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	豚肉 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 南瓜 えのき茸 大根	未 557	17.2	19.4	1.3
								以 580	16.8	18.7	1.4

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)
		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 をととのえるもの					
17	火		ごはん さかなのコーンクリームやき あおなソテー みそしる	 メロン ウエハース	米 小麦粉 油 じゃが芋	からすがれい 油揚げ 味噌 牛乳	コーン 玉葱 法蓮草 人参 メロン	未	458	19.0	13.5	0.9
		以	460	19.7	11.2	0.9						
18	水		チキンカレーライス ひじきサラダ	 りんごかんてん ごませんべい	米 じゃが芋 砂糖 油 りんごジュース	鶏肉 牛乳 ひじき ハム	人参 玉葱 グリーンピース 胡瓜 キャベツ	未	498	16.6	16.5	1.8
		以	511	16.4	15.3	1.9						
19	木		ごはん ようふうかきあげ みそしる キャベツとツナのあえもの	 ミレービスケット おからせんべい	米 小麦粉 油	鶏肉 チーズ 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	人参 ビーマン 玉葱 コーン キャベツ レモン 小松菜	未	534	17.1	21.5	1.2
		以	546	16.7	20.6	1.3						
20	金		ごはん にざかな すましじる きりぼしだいこんのごまあえ	 いちごジャムサンド	米 砂糖 ごま ノイグ マネー パン いちごジャム	めかじき 牛乳	切干大根 法蓮草 人参 玉葱 しめじ	未	477	19.2	13.7	1.4
		以	510	22.0	13.2	1.6						
23	月		そばろまぜごはん ごぼうサラダ ごもくみそしる	 すいか サブレ	米 油 砂糖 ノイグ マネー	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	生姜 牛蒡 胡瓜 人参 コーン 大根 南瓜 葱 西瓜	未	515	18.1	18.5	1.4
		以	523	16.9	16.2	1.5						
24	火		バターロール チキンサラダ ミートボールミネストローネ	 ひんやいフルーツヨーグルト クラッカー	パン パン粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま 生クリーム	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 未：牛乳	玉葱 人参 トマト キャベツ 胡瓜 桃 パナップ みかん	未	457	16.7	24.2	1.3
		以	540	18.3	26.4	1.7						
25	水		ごはん かじきのみそマヨやき はるさめサラダ すましじる	 オレンジ ゴフレット	米 ノイグ マネー 春雨 砂糖 ごま油	めかじき 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 葱 オレンジ	未	452	18.5	15.7	0.9
		以	458	18.8	14.4	0.9						
26	木		ごはん とうふのオープンやき ごしょくあえ すましじる	 ピザポテト	米 砂糖 片栗粉 麴 じゃが芋	豆腐 豚肉 鯉節 牛乳 ベーコン チーズ	生姜 葉葱 人参 小松菜 もやし 蕪 しめじ コーン 玉葱 パセリ	未	452	20.8	16.3	1.2
		以	460	21.1	15.2	1.3						
27	金		ごはん チキンみそカツ グリーンサラダ みそしる	 きなこせんべい ココアスティック	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参	未	515	19.7	18.8	0.9
		以	536	20.3	18.3	1.0						
30	月		ごはん スタミナチキン スパゲティサラダ とんじる	 ひじきあられ クリームラスク	米 ごま油 砂糖 スパゲティ 油 ごま	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	大蒜 胡瓜 人参 牛蒡 葱 大根	未	505	22.0	14.8	1.2
		以	516	22.3	13.2	1.3						

※ 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します。

※ 今月使用する地元食材は「米、トマト、じゃが芋、玉葱、大蒜、胡瓜、人参」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	498	18.9	17.4	1.2
3歳以上児	目標値	496	18.6	14.5	1.4
	平均値	515	19.3	16.2	1.4