



れいわ7ねん7がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 なつやさいをたべよう・あつさにまけずしっかりたべよう 》

佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

七夕献立

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 をととのえるもの				
1	火		ごはん とうふのまつかぜやき しおこぶあえ すましじる	ミルクくずもち このはせんべい	米 砂糖 パン粉 ごま 麩 片栗粉 黒砂糖	豆腐 鶏肉 昆布 牛乳 きな粉 味噌	葱 人参 キャベツ 胡瓜 青梗菜	未 465 以 471	18.3 18.1	14.7 13.1	1.2 1.2
2	水		ごはん さけのパンこやき やさしいため みそじる	とうもろこし サラダせんべい	米 ノイック マヨネーズ パン粉 油 ごま油	鮭 油あげ 味噌 牛乳	大蒜 バセリキャベツ 蕻 人参 とうもろこし 小松菜 しめじ	未 472 以 482	20.1 21.1	15.3 13.9	0.7 0.7
3	木		ごはん やきにく こふさいも みそじる	おぐらケーキ	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 牛肉 青のり 味噌 牛乳 豆乳 小豆	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 なす	未 505 以 529	17.7 20.9	15.7 15.1	1.1 1.2
4	金		ごはん キャベツとハムのサラダ さかなのたつたあげ わかめスープ	どうぶつビスケット ミニのりせんべい	米 片栗粉 油 ノイック マヨネーズ ごま	からすがれい ハム 若布 牛乳	生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱 えのき茸	未 510 以 524	20.4 20.6	18.3 17.5	1.4 1.6
7	月		とうもろこしおこわ たなばたそうめんじる とりにくのごまみそやき かぼちゃのふくめに たなばたゼリー	あずきクラッカー ほしせんべい	米 もち米 砂糖 ごま そうめん	鶏肉 味噌 蒲鉾 牛乳	とうもろこし 南瓜 水菜 人参	未 508 以 522	19.6 20.8	12.9 11.3	1.2 1.4
8	火		ポークカレーライス ジャコサラダ	フルーツかんでんよせ おさかなポテト	米 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 乳酸飲料	人参 玉葱 小松菜 グリーンピース 桃 みかん バイタル	未 493 以 498	17.7 17.2	16.1 14.7	1.8 2.0
9	水		ごはん とさに きりぼしだいこんのサラダ みそじる	すいか きなこせんべい	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	鶏肉 若布 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	ごぼう 人参 切り干し大根 胡瓜 葉葱 西瓜	未 475 以 478	18.0 16.9	14.1 11.2	1.1 1.2
10	木		しょくパン さかなのコーンクリームやき チキンサラダ オクラいりスープ	そぼろごはん	パン 小麦粉 ノイック マヨネーズ 砂糖 ごま 米	からすがれい 鶏肉 牛乳 豚肉	とうもろこし 玉葱 キャベツ 人参 オクラ 生姜	未 468 以 504	22.9 25.1	13.9 12.7	1.7 2.0
11	金		ごはん とりのからあげ おかかあえ みそじる	ココアスティック ごませんべい	米 片栗粉 油	鶏肉 鰹節 味噌 牛乳	生姜 小松菜 もやし 人参 南瓜 舞茸	未 516 以 534	18.7 19.4	17.9 17.2	1.3 1.5
14	月		ごはん とうふハンバーグ ごしょくあえ みそじる	かぼちゃのとうにゅうかん こざかなぼんせん	米 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	豆腐 豚肉 牛肉 豆乳 味噌 牛乳	玉葱 法蓮草 水菜 もやし 人参 胡瓜 とうもろこし 南瓜 レモン	未 469 以 478	17.5 17.1	13.9 12.2	1.2 1.3
15	火		ごはん さかなのまつまえに ごまあえ みそじる	オレンジ サブレ	米 砂糖 ごま	からすがれい 昆布 油あげ 味噌 牛乳	生姜 人参 オレンジ さやいんげん 蕻	未 422 以 432	18.3 20.9	12.3 10.3	1.2 1.4
16	水		なつやさいのミートスパゲティ グリーンサラダ こまつなスープ	ツナサンド	スパゲティ 油 砂糖 パン ノイック マヨネーズ	豚肉 牛乳 ツナ	玉葱 人参 なす ズッキーニ トマト バセリ キャベツ 胡瓜 小松菜	未 465 以 476	18.8 18.7	20.6 20.2	1.5 1.6

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	木	 ぎゅうにゅう	ごはん さけのあげびたし かわりきんぴら みそしる	 クリームラスク おからせんべい	米 小麦粉 油 砂糖 こま	鮭 竹輪 若布 豆腐 味噌 牛乳	ごぼう 人参	未	543	24.4	19.6	1.6
								以	560	25.1	19.0	1.8
18	金	 ぎゅうにゅう	ごはん スタミナチキン いそかあえ みそしる	 きなこクッキー ねじりあげ	米 ごま油 砂糖 小麦粉 油	鶏肉 のり 味噌 牛乳 きな粉	大蒜 法蓮草 人参 えのき茸 なす キャベツ	未	492	20.4	16.3	1.2
								以	508	20.6	15.1	1.3
22	火	 ぎゅうにゅう	マーボーどん はるさめのすのもの とうがんスープ	 じゃがいももち おからクッキー	米 砂糖 油 春雨 片栗粉 ごま油 じゃが芋 ノイグ マヨネーズ	豆腐 豚肉 若布 鶏卵 牛乳 味噌	椎茸 蕈 人参 生姜 大蒜 胡瓜 冬瓜 水菜	未	496	17.5	16.8	1.6
								以	507	17.1	15.5	1.7
23	水	 ぎゅうにゅう	バターロール コーンフレークチキン さんしょくソテー かぼちゃのスープ	 すいか ソフトせんべい	パン パン粉 ノイグ マヨネーズ 玄米フレーク 油 片栗粉	鶏肉 チーズ 豆乳 牛乳	とうもろこし 人参 法蓮草 南瓜 玉葱 パセリ 西瓜	未	429	21.7	17.0	1.3
								以	510	24.3	17.2	1.8
24	木	 ぎゅうにゅう	ごはん さかなのさいきょうやき もやしのあえもの すましじる	 ひんやりフルーツヨーグルト クラッカー	米 砂糖 ごま油 生クリーム	からすがれい 味噌 パーコン ヨーグルト 未：牛乳	もやし 胡瓜 玉葱 青梗菜 えのき茸 パティパル みかん 桃	未	460	17.1	16.1	1.2
								以	480	19.1	14.8	1.3
25	金	 ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいもとレバーのあげに キャベツとツナのあえもの みそしる	 えいじビスケット のりあげおかき	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 こま	鶏レバー ツナ 味噌 牛乳	生姜 キャベツ レモン 小松菜 玉葱	未	490	18.4	17.3	1.3
								以	505	18.2	16.4	1.4
28	月	 ぎゅうにゅう	ビビンバ しょうゆフレンチサラダ きのことみずなのスープ	 オレンジ つぶせんべい	米 ごま油 砂糖 こま 油	牛肉 鶏卵 牛乳 味噌	大蒜 生姜 もやし 人参 法蓮草 胡瓜 しめじ 玉葱 水菜 オレンジ キャベツ	未	461	17.3	16.5	1.8
								以	467	16.8	15.4	2.0
29	火	 ぎゅうにゅう	ごはん さかなのオレンジに マカロニサラダ みそしる	 いちごミルクかんてん おはなあられ	米 ルツジュース 砂糖 マカロニ ノイグ マヨネーズ 苺ジャム	めかじき ハム 味噌 牛乳	葱 生姜 人参 胡瓜 南瓜 玉葱	未	490	18.6	15.2	1.1
								以	500	18.3	13.8	1.2
30	水	 ぎゅうにゅう	ごはん なまあげのみそチーズやき のりナムル すましじる	 とうもろこし ミレービスケット	米 油 砂糖 麩 ごま油 こま	生揚げ 味噌 のり チーズ 牛乳	玉葱 しめじ 人参 もやし 胡瓜 オクラ とうもろこし	未	506	16.7	19.1	1.0
								以	511	16.1	17.7	1.0
31	木	 ぎゅうにゅう	わかめごはん にくだんごスープ ほうれんそうとツナコーンのあえもの	 ひやしちゅうか	米 ノイグ マヨネーズ パン粉 ごま油 中華麺 砂糖 こま	ツナ 鶏肉 牛乳 ハム 若布	法蓮草 玉葱 人参 とうもろこしもやし キャベツ 葱 胡瓜 トマト	未	460	18.7	16.2	1.6
								以	470	18.6	15.0	1.7

※ 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、とうもろこし、じゃがいも、
葱、人参、なす、胡瓜、大蒜」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	448	17.7	13.1	1.4
	平均値	482	19.0	16.2	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	498	19.6	15.0	1.5