れいわ５ねん 10 がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 あきのみかくをたのしもう 》

佐倉市役所　こども保育課

以→３歳以上児、未→３歳未満児

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 ねつとちからになるもの	おもなざいりょう ちやにくやほねになるもの	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	ぎゅうにゅう	ポークカレーライス チーズサラダ	おからクッキー ねじりあげ	米 油 じゃが芋	牛乳 チーズ 豚肉	人参 玉葱 胡瓜 グリンピース キャベツ	未	530	17.6	20.0	1.5
								以	541	17.1	19.2	1.6
3	火		ごはん とうふのつくねやき ごまずあえ みそしる	**ぶどうかんてん** サラダせんべい	米 パン粉 砂糖 油 片栗粉 ごま じゃが芋 グレープジュース	豆腐 鶏肉 若布 味噌 牛乳	玉葱 人参 法連草	未	474	17.8	14.4	1.2
								以	479	17.5	12.7	1.3
4	水		ごはん てづくりふりかけ にくだんごのとうにゅうスープ キャロットサラダ	オレンジ サブレ	米 ごま 砂糖 パン粉 油	鰹節 海苔 鶏肉 豆乳 ツナ 牛乳	玉葱 人参 青梗菜 キャベツ 胡瓜 オレンジ	未	470	18.2	17.0	0.9
								以	475	17.9	15.6	0.9
5	木		ごはん ふわふわたまごやき ひじきに みそしる	**セサミクッキー** こざかなせんべい	米 油 パン粉 砂糖 小麦粉 ごま	豆腐 鶏肉 鶏卵 ひじき 油あげ 味噌 牛乳	玉葱 パセリ 人参 キャベツ 舞茸	未	538	19.4	19.4	1.2
								以	573	20.0	19.1	1.4
6	金		ごはん しろみざかなのあげびたし コーンサラダ みそしる	クリームラスク ねこんぶあられ	米 小麦粉 砂糖 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽ 油	メルルーサ 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 青梗菜	未	502	19.2	16.2	1.1
								以	516	19.6	15.0	1.2
10	火		ごはん きゅうりとツナのあえもの とさに みそしる	**こめこキャロットケーキ**	米 油 砂糖 米粉 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 若布 生揚げ 鰹節 ツナ 味噌 牛乳	牛蒡 人参 胡瓜 レモン 小松菜	未	519	19.7	15.8	1.2
								以	540	19.7	14.5	1.3
11	水		ミルクパン ピザハンバーグ あおなのソテー キャベツスープ	オレンジ ハートせんべい	パン パン粉 油	牛肉 豚肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 ピーマン 法連草 キャベツ コーン オレンジ	未	409	17.3	18.9	1.2
								以	473	18.3	19.1	1.2
12	木		ごはん カレイのオーブンやき きりぼしだいこんのにもの みそしる	**だいがくいも**	米 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油 砂糖 薩摩芋 ごま	カラスガレイ 味噌 油あげ 牛乳	玉葱 人参 南瓜 葱 切干大根	未	495	18.4	15.5	1.2
								以	534	21.1	14.9	1.3
13	金		ごはん れんこんつくねあげ いそかあえ みそしる	かたぬきチーズ ごまビスケット	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 海苔 味噌 牛乳 チーズ	蓮根 玉葱 法連草 えのき茸 人参 韮	未	508	20.6	17.5	1.4
								以	517	20.3	16.6	1.5
16	月		ごはん なまあげのマーボーいため しおこぶあえ かぶのスープ	**ようふうやきうどん**	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 うどん バター	生揚げ 豚肉 昆布 牛乳 味噌 ベーコン	もやし 人参 葱 韮 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 蕪 玉葱 青梗菜	未	465	16.2	17.3	1.8
								以	498	16.7	17.7	2.2
17	火		ごはん のしどり いろいろナムル みそしる	オレンジ ごませんべい	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 里芋	鶏肉 海苔 油あげ 味噌 牛乳	生姜 人参 もやし 葱 小松菜 オレンジ	未	460	19.0	14.8	1.0
								以	465	18.9	13.4	1.1

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 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	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
18	水	ぎゅうにゅう	バターロール こめこホワイトシチュー しょうゆフレンチサラダ	**フルーツヨーグルト** おさかなポテト	パン 薩摩芋 油 米粉 バター 砂糖 生クリーム	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 パセリ キャベツ 法連草 桃 バナナ みかん	未	425	14.6	15.7	1.2
								以	493	16.1	16.0	1.6
19	木		ごはん とりのネギたつたあげ だいこんのあまずあえ みそしる	このはせんべい ｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞ ﾋﾞｽｹｯﾄ	米 砂糖 上新粉 片栗粉 油	鶏肉 鶏卵 若布 味噌 牛乳	葱 大根 胡瓜 人参 南瓜	未	518	17.7	17.5	1.0
								以	550	18.4	17.1	1.1
20	金		ごはん カレイのごまみそやき もやしとハムのあえもの みそしる	**マカロニきなこ** ほしせんべい	米 砂糖 ごま ごま油 マカロニ	カラスガレイ 味噌 ハム 牛乳 きな粉	もやし 胡瓜 玉葱 小松菜 えのき茸	未	435	20.3	11.2	1.2
								以	458	23.5	9.4	1.4
23	月		ごはん コーンフレークチキン グリーンサラダ パスタスープ	かき ミニバウムクーヘン	米 玄米フレーク ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油 パン粉 マカロニ	鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ 柿	未	531	20.4	18.5	1.0
								以	543	20.9	17.2	1.1
24	火		ごはん サケのしおやき れんこんのきんぴら みそしる	**りんごジャムサンド**	米 油 砂糖 ごま パン りんごジャム	鮭 味噌 牛乳	蓮根 人参 小松菜 葱	未	457	19.7	12.1	1.2
								以	485	23.1	10.8	1.3
25	水		きのこいりミートスパゲティー チキンサラダ とうにゅうコーンスープ	ふかしいも こざかなぽんせん	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 薩摩芋	豚肉 チーズ 鶏肉 豆乳 牛乳	玉葱 人参 しめじ 胡瓜 えのき茸 トマト パセリ キャベツ コーン	未	446	19.8	16.1	1.2
								以	464	20.4	15.2	1.4
26	木		ごはん とりにくとさといものにこみ あおなのいそべえ みそしる	**マシュマロコーン** ミニのりせんべい	米 里芋 砂糖 油 ごま油 バター ﾏｼｭﾏﾛ 玄米フレーク	鶏肉 海苔 油あげ 味噌 牛乳	生姜 椎茸 葱 人参 蓮根 法連草 大根	未	460	17.6	12.0	1.6
								以	469	17.8	10.2	1.8
27	金		ごはん キッズナゲット ジャコサラダ みそしる	えびまるせん ｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞ ｸﾗｯｶｰ	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	鶏肉 豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 南瓜 えのき茸	未	508	18.3	20.3	1.2
								以	543	18.4	20.6	1.3
30	月		ひじきのドライカレー ごしょくおかかあえ	のりあげおかき ココアスティック	米 油	豚肉 ひじき 鰹節 牛乳	人参 玉葱 ピーマン 大蒜 生姜 小松菜 もやし 胡瓜 コーン	未	472	17.2	18.3	1.1
								以	484	16.8	17.4	1.2
ハロウィン 31	火		ごはん とりのチーズやき スパゲティサラダ チンゲンサイスープ	**かぼちゃのケーキ**	米 片栗粉 砂糖 スパゲティ ごま 油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳 豆乳	玉葱 パセリ 胡瓜 人参 青梗菜 南瓜	未	510	20.1	16.0	1.3
								以	529	20.3	14.7	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します。

★ 今月使用の地元食材は『蓮根・里芋・さつま芋』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	476	17.6	13.2	1.4
	平均値	482	18.5	16.4	1.2
3歳以上児	目標値	516	19.4	14.3	1.4
	平均値	506	19.2	15.5	1.4