れいわ５ねん 11 がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 よくかんでたべよう 》

佐倉市役所　こども保育課

以→３歳以上児、未→３歳未満児

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)
1	水	ぎゅうにゅう	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	かき ウエハース	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 春雨	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 牛乳	葱 人参 生姜 胡瓜 しめじ 大蒜 水菜 えのき茸 柿	未	494	16.6	17.4	1.5
								以	510	16.3	16.0	1.7
2	木		ごはん しろみざかなのいそべやき チキンサラダ みそしる	**とうふドーナッツ**	米 小麦粉 油 ごま ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	カラスガレイ 青のり 鶏卵 鶏肉 味噌 牛乳 豆腐	キャベツ 胡瓜 小松菜 玉葱	未	478	20.3	16.9	0.9
								以	508	23.4	16.2	1.1
6	月		ごはん とうふのまつかぜやき おかかあえ みそしる	りんご ミレービスケット	米 砂糖 パン粉 ごま	豆腐 鶏肉 鰹節 味噌 牛乳	葱 人参 法蓮草 南瓜 しめじ 林檎	未	504	18.8	16.3	1.4
								以	509	18.6	14.5	1.6
7	火		しょくぱん にこみハンバーグ キャベツとツナのサラダ パスタスープ	**じゃがいももち**	パン パン粉 油 砂糖 マカロニ じゃが芋 片栗粉 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	豚肉 牛肉 豆乳 ツナ 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 パセリ	未	468	19.6	20.4	1.6
								以	498	20.3	20.2	1.8
8	水		ごはん ごもくいりたまごやき かわりきんぴら みそしる	ねこんぶあられ クリームラスク	米 油 砂糖 ごま	鶏肉 昆布 鶏卵 竹輪 味噌 牛乳	玉葱 人参 蓮根 グリンピース 白菜 えのき茸	未	498	19.1	15.4	1.5
								以	507	18.9	14.0	1.6
9	木		ごぼうトンおこわ みそしる きりぼしだいこんのサラダ	**しょうゆラーメン**	米 もち米 ごま油 砂糖 中華麺	豚肉 豆腐 味噌 牛乳 なると わかめ	人参 牛蒡 胡瓜 切干大根 小松菜 もやし	未	459	17.4	13.0	1.9
								以	469	17.1	11.3	2.2
10	金		ごはん てづくりさつまあげ あおなのいそべあえ すましじる	ミニバウムクーヘン ねじりあげ	米 片栗粉 油	たら 鶏卵 海苔 牛乳	枝豆 玉葱 コーン 人参 生姜 法蓮草 舞茸	未	524	17.9	18.4	1.6
								以	528	17.4	16.8	1.8
13	月		ミートソーススパゲティー ポパイポテトサラダ はくさいスープ	**おかかおにぎり**	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 米 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 鰹節	玉葱 人参 トマト 法蓮草 白菜	未	519	20.4	16.0	1.7
								以	539	20.6	14.7	1.9
14	火		ごはん さけのもみじやき しおこぶあえ みそしる	かき かぼちゃサブレ	米 里芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鮭 昆布 味噌 牛乳	人参 キャベツ 胡瓜 大根 柿	未	466	18.6	14.5	0.9
								以	473	19.3	12.8	1.0
15	水		ごはん なまあげのみそチーズやき ごまずあえ にらのスープ	**ヨーグルトポムポム**	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 林檎ｼﾞｬﾑ ごま ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	生揚げ 味噌 チーズ 牛乳 ヨーグルト	人参 葱 韮 しめじ 法蓮草 玉葱 林檎	未	491	16.3	15.9	1.3
								以	506	15.8	14.6	1.4

いい歯の日

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 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)
16	木	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのかりんあげ グリーンサラダ みそしる	クリームサンドクラッカー ひじきあられ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	鶏肉 味噌 牛乳	生姜 キャベツ 胡瓜 水菜	未	501	17.3	18.3	0.8
								以	540	18.1	18.5	0.9
17	金		ごはん きゅうりとツナのあえもの れんこんのしどり さわにわん	**いもようかん** サラダせんべい	米 パン粉 砂糖 薩摩芋	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳 ツナ	蓮根 玉葱 生姜 胡瓜 レモン 大根 えのき茸 水菜 人参	未	497	19.7	15.1	0.9
								以	506	19.9	13.6	1.0
20	月		ポークカレーライス ひじきのマリネ	みかん おからクッキー	米 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 ひじき ハム 豚肉	人参 玉葱 グリンピース キャベツ みかん	未	513	17.9	18.2	1.9
								以	522	17.5	17.1	2.1
21	火		ごはん とうふのオーブンやき いそかあえ みそしる	**いちごジャムサンド**	米 砂糖 パン 薩摩芋 片栗粉 いちごジャム	豆腐 豚肉 海苔 味噌 牛乳	生姜 葉葱 人参 法蓮草 えのき茸 葱	未	514	20.3	14.6	1.6
								以	533	20.5	13.1	1.8
22	水		ごはん さかなのみそに もやしのすのもの すましじる	**さつまいもと とうにゅうのケーキ**	米 砂糖 薩摩芋 油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	未：からすがれい 以：さば 味噌 牛乳 豆乳	生姜 もやし 人参 胡瓜 青梗菜	未	469	20.4	10.9	1.3
								以	541	21.6	16.5	1.4
24	金		ごはん とりレバーごまだれあじ ジャコサラダ みそしる	みるくかりんとう のりあげおかき	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	鶏レバー 味噌 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	大蒜 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 蕪	未	504	19.2	19.5	1.5
								以	521	19.1	18.9	1.7
27	月		ごはん なまあげとやさいのそぼろに だいこんのあまずあえ すましじる	ゴフレット かたぬきチーズ	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 生揚げ 牛乳 チーズ	人参 玉葱 生姜 大蒜 大根 胡瓜 キャベツ しめじ	未	497	17.5	15.7	1.3
								以	495	16.6	14.0	1.3
28	火		ごはん ホイコーロー こふきいも こまつなスープ	**セサミクッキー** こざかなせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 ごま	豚肉 青のり 牛乳 味噌	キャベツ 人参 葱 ピーマン 大蒜 小松菜	未	524	18.1	18.7	1.0
								以	534	20.3	14.3	1.1
29	水		ごはん いりどり おひたし みそしる	ふかしいも ハートせんべい	米 里芋 油 砂糖 麩 薩摩芋	鶏肉 味噌 牛乳	牛蒡 人参 椎茸 法蓮草 韮	未	472	17.9	12.0	1.6
								以	479	17.6	9.9	1.7
30	木		ミルクパン キャロットサラダ こめこのホワイトシチュー	**フルーツかんてんよせ** きなこせんべい	パン 薩摩芋 バター 米粉 生クリーム 油	ツナ 鶏肉 牛乳 乳飲料	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ みかん グリンピース 桃 パイナップル	未	446	15.5	18.5	0.7
								以	518	16.6	18.6	0.7

※ 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します。
★ 11月8日(水)は**いい歯の日**です。蓮根など噛み応えのある食材を使った献立となっています。
★ 今月使用の地元食材は『さつま芋』『蓮根』『ごぼう』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	492	18.4	16.3	1.4
3歳以上児	目標値	516	19.4	14.3	1.5
	平均値	512	18.8	15.3	1.5