れいわ5ねん5がつ よていこんだてひょう

佐倉市役所　こども保育課

今月のテーマ　《　きゅうしょくをたのしもう　》

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	月	ぎゅうにゅう	ポークカレーライス ひじきサラダ	サラダせんべい どうぶつビスケット	米 油 じゃが芋	牛乳 ひじき チーズ 豚肉 ハム	人参 玉葱 胡瓜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ キャベツ	未	561	19.6	20.0	1.8
								以	576	19.4	19.3	2.1
2	火		たけのこごはん とりのからあげ あおなソテー みそしる こどものひゼリー	**キャロットケーキ**	米 砂糖 片栗粉 油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	油あげ 鶏肉 味噌 牛乳 豆乳	筍 人参 生姜 法蓮草 コーン キャベツ 玉葱	未	510	19.2	17.2	1.7
								以	528	20.1	16.4	1.9
8	月		ごはん ホイコーロー こふきいも すましじる	クリームラスク ねこんぶあられ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	豚肉 青のり 牛乳 味噌	キャベツ 人参 葱 ピーマン 大蒜 玉葱 舞茸	未	477	17.8	14.6	0.9
								以	467	19.7	9.4	1.0
9	火		ごはん サケのパンこやき きりぼしだいこんのにもの みそしる	**いちごミルクかんてん** おはなあられ	米 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ パン粉 油 砂糖 苺ジャム	鮭 油あげ 味噌 牛乳	大蒜 パセリ 小松菜 切干大根 人参 葱	未	470	20.0	14.6	1.1
								以	483	21.1	13.2	1.2
10	水		バターロール タンドリーチキン キャベツとツナのサラダ とうにゅうコーンスープ	ゴフレット ねじりあげ	パン 油 片栗粉	鶏肉 ヨーグルト ツナ 牛乳 豆乳	キャベツ コーン 胡瓜 玉葱	未	456	21.7	20.9	1.3
								以	538	25.6	22.6	1.7
11	木		ごはん とうふのまつかぜやき やさいいため すましじる	**やきうどん**	米 砂糖 パン粉 ごま ごま油 油 麩 うどん	豆腐 鶏肉 豚肉 牛乳 味噌	葱 人参 韮 舞茸 水菜 もやし キャベツ	未	453	19.1	15.7	1.3
								以	461	19.0	14.4	1.5
12	金		ごはん ようふうかきあげ いそかあえ みそしる	ごませんべい グレープフルーツ	米 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 チーズ 鶏卵 のり 油あげ 味噌 牛乳	人参 ピーマン 玉葱 法蓮草 えのき茸 蕪 コーン ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	未	472	16.7	14.9	1.2
								以	479	16.4	13.5	1.3
15	月		スパゲティナポリタン チキンサラダ わかめスープ	**ヨーグルトポムポム**	スパゲティ ごま 砂糖 林檎ｼﾞｬﾑ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 油	ハム 鶏肉 牛乳 若布 ヨーグルト	ピーマン 玉葱 胡瓜 キャベツ えのき茸 林檎	未	446	19.0	15.6	1.8
								以	453	19.0	14.3	2.0
16	火		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	オレンジ このはせんべい	米 じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	大蒜 法蓮草 大根 しめじ オレンジ	未	453	19.8	14.7	1.3
								以	462	21.0	13.2	1.4
17	水		ごはん さかなのカレーやき ビーフンいため みそしる	**マーマレードジャムサンド**	米 小麦粉 油 パン ビーフン ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ	カラスガレイ 豚肉 油あげ 味噌 牛乳	キャベツ 韮 人参 小松菜 玉葱	未	511	23.7	13.9	1.4
								以	529	24.9	12.4	1.6

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	木		ごはん じゃがいもとレバーのあげに おかかあえ キャベツスープ	クリームサンドビスケット ハートせんべい	米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖 ごま	鶏レバー 牛乳 鰹節	生姜 法蓮草 人参 キャベツ もやし	未	473	17.6	15.1	1.5
								以	495	17.4	14.1	1.7
19	金		ごはん のしどり コーンサラダ みそしる	**おふラスク** つぶせんべい	米 砂糖 片栗粉 ごま 麩 バター ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 青のり 味噌 牛乳	生姜 葱 キャベツ 胡瓜 コーン 人参 玉葱 舞茸	未	488	19.0	17.7	1.1
								以	498	18.9	16.8	1.1
22	月		ごはん チーズインハンバーグ しょうゆフレンチサラダ パスタスープ	グレープフルーツ きなこせんべい	米 パン粉 油 砂糖 マカロニ	牛肉 豚肉 牛乳 チーズ	玉葱 キャベツ 人参 法蓮草 パセリ グレープフルーツ	未	510	18.3	18.5	1.2
								以	523	18.0	17.6	1.3
23	火		しょくパン キャロットサラダ こめこのホワイトシチュー	**とうにゅうくずもち** こざかなぽんせん	パン じゃが芋 バター 米粉 油 生クリーム 砂糖 片栗粉 黒砂糖	鶏肉 牛乳 ツナ 豆乳 きな粉	玉葱 人参 胡瓜 グリンピース キャベツ	未	470	19.8	18.6	1.2
								以	499	20.9	18.1	1.4
24	水		マーボーどん はるさめのすのもの ちゅうかふうコーンスープ	ゆでそらまめ ミニのりせんべい	米 砂糖 油 春雨 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 若布 鶏卵 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 胡瓜 コーン 玉葱 空豆	未	487	19.3	14.5	1.6
								以	508	19.5	13.3	1.8
25	木		ごはん きゅうりとツナのあえもの なまあげとやさいのカレーいため みそしる	**こめこドーナッツ**	米 油 米粉 砂糖	生揚げ 豚肉 ツナ 味噌 牛乳 豆乳	玉葱 人参 しめじ グリンピース 胡瓜 レモン 隠元	未	538	17.6	18.5	1.3
								以	561	17.3	17.8	1.5
26	金		ごはん サケのサクサクあげ ごまずあえ みそしる	ごまビスケット こざかなせんべい	米 小麦粉 油 片栗粉 ごま 砂糖	鮭 味噌 牛乳	法蓮草 人参 蕪 玉葱	未	477	19.4	16.4	1.1
								以	494	20.5	14.8	1.2
29	月		ごはん ひじきに にくだんごのとうにゅうスープ	ミニバウムクーヘン ほしせんべい	米 パン粉 油 砂糖	鶏肉 豆乳 ひじき 油あげ 牛乳	玉葱 人参 青梗菜 キャベツ	未	504	17.8	18.4	1.1
								以	505	17.3	16.8	1.2
30	火		ごはん カラスガレイのオーブンやき きんぴら みそしる	**サクサククッキー** ソフトせんべい	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま 小麦粉	カラスガレイ 味噌 牛乳	玉葱 人参 牛蒡 水菜	未	517	18.2	17.3	1.0
								以	550	20.8	16.7	1.1
31	水		ごはん とりにくのてりやき おひたし ごもくみそしる	クリームサンドクラッカー ひじきあられ	米 砂糖 油 ごま	鶏肉 油あげ 味噌 牛乳	葱 法蓮草 人参 大根 南瓜	未	433	18.2	13.1	1.1
								以	460	19.1	12.3	1.2

※ 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。

		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	465	18.4	13.6	1.4
	平均値	485	19.1	16.5	1.3
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.4
	平均値	503	19.8	15.4	1.5