れいわ５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

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)
3	月	ぎゅうにゅう	ごはん ホイコーロー こふきいも チンゲンサイスープ	ねこんぶあられ サブレ	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 青梗菜	未	479	17.3	15.8	1.0
								以	468	19.2	10.6	1.1
4	火		ごはん なまあげのみそチーズやき ほうれんそうとツナコーンのあえもの すましじる	**ミルクくずもち** こざかなぽんせん	米 油 砂糖 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 片栗粉 黒砂糖	生揚げ 味噌 チーズ ツナ 牛乳 きな粉	玉葱 しめじ 法蓮草 コーン 蕪 人参	未	495	17.3	18.5	1.1
								以	509	16.9	17.6	1.2
5	水		ごはん まつかぜやき おかかあえ みそしる	とうもろこし サラダせんべい	米 パン粉 砂糖 ごま	豚肉 牛肉 味噌 鰹節 牛乳	玉葱 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 小松菜 えのき茸 コーン	未	495	18.6	15.6	1.1
								以	503	18.4	14.1	1.2
6	木		ごはん ジャコサラダ みそしる とりにくとじゃがいものトマトに	**おぐらケーキ**	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	鶏肉 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ 豆乳 小豆	玉葱 トマト 小松菜 人参 キャベツ しめじ	未	492	22.5	13.8	1.3
								以	507	23.1	12.2	1.4
七夕献立 7	金		コーンごはん さけのサクサクあげ かぼちゃのふくめに たなばたそうめんじる おほしさまゼリー	ほしせんべい ミレービスケット	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 素麺	鮭 蒲鉾 若布 牛乳	南瓜 水菜 コーン	未	548	19.0	17.1	1.3
								以	561	20.0	15.3	1.4
10	月		マーボーどん シルバーサラダ こまつなのスープ	すいか おはなあられ	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	豆腐 豚肉 味噌 ハム 牛乳	椎茸 韮 人参 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 小松菜 西瓜	未	492	17.7	17.7	1.3
								以	510	17.1	16.2	1.5
11	火		しょくパン ピザハンバーグ あおなソテー キャベツスープ	**じゃがいももち**	パン パン粉 油 じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 片栗粉 砂糖	豚肉 牛肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 ピーマン 法蓮草 コーン キャベツ	未	455	19.7	19.5	1.7
								以	481	20.4	19.2	2.0
12	水		ごはん さかなのごまみそやき きりぼしだいこんのサラダ さわにわん	ねじりあげ どうぶつビスケット	米 砂糖 ごま ごま油	メルルーサ 味噌 鶏肉 牛乳	切り干し大根 胡瓜 人参 大根 えのき茸 水菜	未	462	19.6	12.7	1.1
								以	476	20.3	11.0	1.2
13	木		なつやさいのカレーライス しょうゆフレンチサラダ	**ひんやりフルーツヨーグルト** おさかなぽてと	米 油 砂糖 生クリーム	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	南瓜 玉葱 トマト なす ピーマン 人参 キャベツ ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ 法蓮草 みかん 桃	未	528	16.4	21.4	1.7
								以	536	15.3	20.3	1.9
14	金		ごはん とうふのあげだんご もやしのあえもの みそしる	こざかなせんべい あずきクラッカー	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	豆腐 鶏肉 鶏卵 ひじき ベーコン 味噌 牛乳	葱 人参 もやし 胡瓜 玉葱 さやいんげん	未	494	16.4	19.2	1.1
								以	515	16.0	18.5	1.2

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	火	ぎゅうにゅう	ごはん ふわふわたまごやき ひじきに みそしる	オレンジ ハートせんべい	米 油 パン粉 砂糖	豆腐 鶏肉 鶏卵 ひじき 油あげ 味噌 牛乳	玉葱 パセリ 人参 南瓜 葱 オレンジ	未	473	18.5	16.1	1.5
								以	489	18.9	15.2	1.7
19	水		なすのミートソーススパゲティ キャベツとツナのサラダ にらのスープ	**おかかおにぎり**	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	豚肉 ツナ 牛乳 鰹節	玉葱 人参 なす トマト パセリ キャベツ 韮	未	493	19.2	16.2	1.3
								以	509	19.2	15.0	1.4
20	木		ごはん とりにくのたつたあげ ごしょくあえ みそしる	ひじきあられ ごまビスケット	米 片栗粉 米粉 油 麩	鶏肉 味噌 牛乳	生姜 小松菜 もやし 人参 胡瓜 コーン キャベツ	未	513	17.8	19.6	1.1
								以	532	17.5	19.0	1.1
21	金		ごはん カラスガレイのオーブンやき ビーフンいため みそしる	**いちごジャムサンド**	米 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ビーフン 油 パン 苺ジャム	からすがれい 味噌 豚肉 牛乳	玉葱 人参 韮 キャベツ 青梗菜 えのき茸	未	509	23.1	13.9	1.5
								以	533	24.4	12.6	1.7
24	月		ごはん とりにくのてりやき マカロニサラダ みそしる	**かぼちゃのみるくかん** つぶせんべい	米 砂糖 油 ごま マカロニ	鶏肉 味噌 牛乳	葱 胡瓜 人参 小松菜 玉葱 南瓜 レモン	未	476	21.7	12.4	1.2
								以	484	22.0	10.6	1.3
25	火		ロールパン ポークビーンズ グリーンサラダ かぼちゃのスープ	すいか ごませんべい	パン じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	豚肉 大豆 豆乳 牛乳	人参 玉葱 トマト キャベツ 胡瓜 南瓜 パセリ 西瓜	未	444	17.8	17.2	1.4
								以	520	20.5	16.3	1.8
26	水		ごはん ほうれんそうのごまあえ なまあげとやさいのカレーいため ベーコンスープ	**ひやしちゅうか**	米 油 ごま 砂糖 中華麺 ごま油	生揚げ 鶏肉 ベーコン 牛乳 鶏卵	玉葱 人参 しめじ グリンピース 法蓮草 青梗菜 胡瓜 トマト	未	482	18.4	16.6	2.2
								以	496	18.2	15.4	2.5
27	木		ごはん とりレバーごまだれあじ いそかあえ みそしる	ソフトせんべい ひじきスティック	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	鶏レバー のり 味噌 牛乳	大蒜 生姜 法蓮草 えのき茸 胡瓜 韮 キャベツ	未	472	19.1	16.7	1.7
								以	481	19.0	15.6	1.9
28	金		ごはん にざかな やさいいため みそしる	**ピザポテト**	米 砂糖 油 ごま油 じゃが芋	めかじき 油あげ 味噌 牛乳 ベーコン チーズ	キャベツ 韮 人参 しめじ なす 玉葱 パセリ	未	436	21.3	14.1	1.2
								以	477	23.2	15.7	1.5
31	月		わかめごはん にくだんごのちゅうかふうスープ バンサンスー	このはせんべい クリームサンドクラッカー にゅういんりょう	米 片栗粉 ごま油 春雨 ごま 砂糖 油	豚肉 鶏卵 乳飲料 若布 末：牛乳	生姜 葱 もやし 人参 青梗菜 胡瓜	未	462	15.5	12.6	0.9
								以	503	16.3	11.1	0.9

※ 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『じゃがいも』『とうもろこし』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	18.8	13.9	1.4
	平均値	485	18.8	16.3	1.3
3歳以上児	目標値	516	20.4	15.1	1.4
	平均値	505	19.3	15.1	1.5