れいわ５ねん８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・あつさにまけないでしっかりたべよう　》

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)
1	火	ぎゅうにゅう	ごはん さかなのカレーやき ひじきに みそしる	**やきとうもろこし** ソフトせんべい	米 小麦粉 油 砂糖	からすがれい ひじき 油あげ 味噌 牛乳	人参 南瓜 葉葱 とうもろこし	未	446	20.9	11.8	1.6
								以	453	21.8	10.0	1.8
2	水		ごはん とうふのまつかぜやき いそかあえ すましじる	すいか ゴフレット	米 砂糖 パン粉 ごま	豆腐 鶏肉 のり 牛乳	葱 人参 法蓮草 えのき茸 胡瓜 水菜 玉葱 西瓜	未	465	18.7	14.9	1.2
								以	474	18.3	12.6	1.2
3	木		ごはん コーンフレークチキン あおなソテー ベーコンスープ	**オレンジかんてん** サラダせんべい	米 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 玄米フレーク パン粉 油 砂糖 ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	法蓮草 コーン キャベツ 人参	未	475	20.0	15.0	1.1
								以	487	20.6	13.7	1.2
4	金		ごはん すどり こふきいも すましじる	ねじりあげ おからクッキー	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 麩	鶏肉 青のり 牛乳	生姜 人参 玉葱 ピーマン 韮	未	515	17.6	17.9	1.2
								以	534	18.1	17.0	1.4
7	月		ごはん ビーフンいため みそしる とうふとぶたひきにくのオーブンやき	オレンジ サブレ	米 砂糖 片栗粉 ビーフン 油	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	生姜 葱 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 オレンジ	未	473	18.4	16.6	1.1
								以	478	18.1	15.1	1.2
8	火		しょくパン とりにくといんげんのトマトに コーンサラダ チンゲンサイスープ	**ひんやりフルーツヨーグルト** クラッカー	パン 油 じゃが芋 砂糖 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 生クリーム	鶏肉 ヨーグルト 未：牛乳	玉葱 さやいんげん トマト キャベツ 胡瓜 コーン 人参 青梗菜 ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ みかん 桃	未	455	19.4	20.8	1.5
								以	479	19.6	20.4	1.7
9	水		ごはん さけのこうみやき きんぴら みそしる	クリームサンドビスケット ひじきあられ	米 砂糖 油 ごま	鮭 味噌 牛乳	生姜 牛蒡 人参 韮 キャベツ	未	459	18.3	13.0	1.3
								以	490	19.3	12.0	1.5
10	木		ビビンバ きゅうりとツナのあえもの きのことみずなのスープ	**パンケーキ**	米 ごま油 砂糖 ごま 苺ｼﾞｬﾑ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	豚肉 鶏卵 ツナ 牛乳 味噌	大蒜 生姜 もやし 人参 法蓮草 胡瓜 レモン しめじ 玉葱 水菜	未	501	19.7	16.8	1.8
								以	518	19.7	15.7	2.0
14	月		ツナコーンカレーライス フレンチサラダ	ごまビスケット のりあげおかき	米 じゃが芋 油	ツナ 牛乳	人参 玉葱 コーン みかん キャベツ 胡瓜	未	526	15.4	20.7	1.5
								以	547	14.7	20.3	1.7
15	火		ごはん なまあげのみそチーズやき あおなのいそべあえ みそしる	**おふラスク** おからせんべい	米 油 砂糖 麩 バター	生揚げ 味噌 チーズ のり 牛乳	玉葱 しめじ 法蓮草 人参 南瓜	未	487	17.3	18.1	1.5
								以	502	17.0	17.2	1.6
16	水		スパゲティボロネーゼ チキンサラダ カラフルスープ	とうもろこし ウエハース	スパゲティ 油 砂糖 ごま じゃが芋	豚肉 牛肉 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 さやいんげん とうもろこし	未	472	18.9	19.3	1.3
								以	474	18.7	18.0	1.5

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)
17	木	ぎゅうにゅう	ごはん さかなのさいきょうやき ごしょくおかかあえ すましじる	**とうにゅうくずもち** このはせんべい	米 砂糖 片栗粉 黒砂糖	からすがれい 味噌 鰹節 牛乳 豆乳 きな粉	小松菜 もやし 人参 胡瓜 コーン 玉葱 しめじ	未	456	21.5	11.2	1.1
								以	461	22.4	8.9	1.2
18	金		ごはん とうふのごもくあげ しおこぶあえ みそしる	以：アイスクリーム 未：ヨーグルト おさかなぼてと	米 片栗粉 油 じゃが芋	豆腐 鶏肉 昆布 味噌 ちりめんじゃこ 未：ヨーグルト・牛乳 以：アイスクリーム	人参 葱 コーン キャベツ 胡瓜 さやいんげん	未	455	16.9	13.3	1.3
								以	523	14.4	17.0	1.5
21	月		ごはん のしどり みそしる きりぼしだいこんのサラダ	**てづくりみずようかん** ごまえびせん	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	鶏肉 青のり 油あげ 味噌 牛乳 小豆	生姜 葱 切り干し大根 胡瓜 人参 なす	未	472	20.5	15.9	1.1
								以	478	20.5	14.4	1.2
22	火		いろどりごはん にくだんごスープ ジャコサラダ	なし ミレービスケット	米 パン粉 ごま油 ごま 砂糖	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	玉葱 人参 もやし キャベツ 小松菜 なし	未	461	16.7	16.7	1.6
								以	462	16.2	15.0	1.7
23	水		バターロール とうふのキッシュ グリーンサラダ コーンスープ	**ひやしきつねそうめん**	パン 油 生クリーム 片栗粉 そうめん 砂糖 ごま	豆腐 ハム 鶏卵 チーズ 牛乳 油あげ 若布	玉葱 法蓮草 キャベツ 胡瓜 コーン みかん	未	457	19.6	21.4	2.4
								以	543	22.2	23.3	3.1
24	木		ごはん とりにくのたつたあげ ラタトゥイユ キャベツスープ	どうぶつビスケット ミニのりせんべい	米 片栗粉 米粉 油 オリーブ油 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	生姜 人参 玉葱 大蒜 ピーマン なす キャベツ ズッキーニ トマト	未	522	17.4	20.3	1.2
								以	538	17.0	19.9	1.2
25	金		ごはん さかなのオレンジに いろいろナムル みそしる	**ソフトクッキー** ごませんべい	米 ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ 砂糖 ごま油 じゃが芋 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 油	メルルーサ のり 味噌 牛乳	葱 生姜 人参 もやし 法蓮草	未	476	18.9	12.0	1.3
								以	482	18.7	10.1	1.4
28	月		ごはん とりにくのごまみそやき シルバーサラダ すましじる	クリームサンドクラッカー こざかなせんべい	米 砂糖 ごま 春雨 麩 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉 味噌 ハム 乳飲料 未：牛乳	キャベツ 胡瓜 小松菜	未	460	20.3	11.3	0.7
				にゅういんりょう				以	516	22.9	9.9	0.7
29	火		ごはん にこみハンバーグ キャロットサラダ パスタスープ	**かぼちゃのケーキ**	米 パン粉 油 砂糖 マカロニ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	豚肉 牛肉 牛乳 ツナ 豆乳	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パセリ 南瓜	未	554	18.9	19.1	1.2
								以	581	18.9	18.5	1.3
30	水		ごはん なまあげのまーぼーいため ごまずあえ とうがんスープ	なし ハートせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生揚げ 豚肉 牛乳 味噌	もやし 人参 葱 韮 生姜 大蒜 法蓮草 冬瓜 水菜 なし	未	448	15.6	15.7	1.7
								以	478	16.0	15.7	2.0
31	木		ごはん さけのぱんこやき やさいいため みそしる	**マーマレード ジャムサンド**	米 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ パン粉 油 ごま油 パン マーマレード	鮭 味噌 牛乳	大蒜 パセリ キャベツ 韮 人参 しめじ 小松菜 玉葱	未	476	20.1	13.8	1.0
								以	494	21.3	12.4	1.1

※ 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』『梨』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	478	18.7	16.2	1.4
3歳以上児	目標値	516	19.4	14.3	1.4
	平均値	500	18.9	15.3	1.5