れいわ５ねん９がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 あきにむけて、げんきなからだをつくろう 》

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	金	ぎゅうにゅう	チキンカレーライス ひじきサラダ	**ひんやりフルーツヨーグルト** ほしせんべい	米 じゃが芋 油 砂糖 生クリーム	鶏肉 牛乳 ひじき ハム ヨーグルト チーズ	人参 玉葱 キャベツ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり みかん 桃 ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	未	550	17.3	23.1	1.9
								以	567	16.9	22.6	2.1
4	月		ごはん まつかぜやき しょうゆフレンチサラダ みそしる	いもけんぴ おさかなポテト	米 パン粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	牛肉 豚肉 味噌 牛乳	玉葱 生姜 キャベツ 人参 法蓮草 葉葱	未	515	17.1	17.9	1.2
								以	534	17.0	17.2	1.3
5	火		ごはん やきにく こふきいも みそしる	**ぶどうかんてん** おからクッキー	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ	豚肉 青海苔 味噌 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 青梗菜	未	455	16.8	15.4	1.0
								以	505	18.1	16.3	1.1
6	水		しょくぱん ラタトゥイユ とりにくのレモンしょうゆやき かぼちゃのポタージュ	なし ミニのりせんべい	パン 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞ油 小麦粉 バター 生ｸﾘｰﾑ	鶏肉 ベーコン 牛乳	生姜 ﾚﾓﾝ 人参 玉葱 ﾋﾟｰﾏﾝ 茄子 ｽﾞｯｷｰﾆ 大蒜 ﾄﾏﾄ 南瓜 ﾊﾟｾﾘ 梨	未	495	22.8	21.7	1.9
								以	536	25.1	22.1	2.3
7	木		マーボーどん ナムル わかめスープ	**サクサククッキー** のりあげおかき	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ごま 小麦粉	豆腐 豚肉 味噌 若布 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 胡瓜 もやし 玉葱 えのき茸	未	555	17.6	22.3	1.6
								以	592	17.7	22.4	1.9
8	金		ごはん てづくりさつまあげ しおこぶあえ みそしる	えいじビスケット ねこんぶあられ	米 片栗粉 油	たら 鶏卵 昆布 味噌 牛乳	枝豆 玉葱 コーン 人参 生姜 キャベツ 胡瓜 小松菜 えのき茸	未	457	17.4	12.9	1.6
								以	482	18.0	11.9	1.9
11	月		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	**ひやしちゅうか**	米 油 砂糖 中華麺 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	生揚げ 味噌 チーズ ツナ 牛乳 鶏卵	玉葱 しめじ 法蓮草 コーン 蕪 人参 胡瓜 トマト	未	487	18.0	17.6	1.8
								以	502	17.8	16.7	2.0
12	火		ごはん にざかな いそかあえ ごもくみそしる	オレンジ バウムクーヘン	米 砂糖	からすがれい 海苔 油揚げ 味噌 牛乳	法蓮草 えのき茸 大根 南瓜 葱 人参 オレンジ	未	479	22.0	14.2	1.6
								以	477	22.3	11.8	1.8
13	水		バターロール チーズサラダ オニオンソースハンバーグ パスタスープ	**フルーツかんてんよせ** ハートせんべい	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	牛肉 豚肉 牛乳 チーズ 乳飲料	玉葱 胡瓜 キャベツ 人参 パセリ 桃 みかん ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	未	447	18.1	20.9	1.6
								以	526	20.3	22.5	2.0
14	木		ごはん キッズナゲット ごぼうサラダ みそしる	クリームサンドビスケット こざかなせんべい	米 油 片栗粉 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉 豆腐 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 牛蒡 胡瓜 人参 コーン 小松菜 葱	未	517	17.9	20.7	0.8
								以	557	17.9	20.9	0.9

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)
15	金	ぎゅうにゅう	ごはん タンドリーチキン スパゲティサラダ コーンスープ	**こくとうケーキ**	米 油 砂糖 黒砂糖 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ごま 片栗粉 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	胡瓜 人参 コーン 玉葱	未	534	22.2	15.3	1.4
								以	570	24.1	14.6	1.5
19	火		ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのあえもの やさいスープ	**そぼろおにぎり**	スパゲティ 油 米 砂糖	豚肉 チーズ ツナ 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 トマト 胡瓜 レモン 生姜 キャベツ しめじ	未	498	21.8	16.2	1.8
								以	514	22.2	15.0	2.0
20	水		ごはん てづくりふりかけ とうふいりにくだんごスープ かぼちゃのふくめに	なし サラダせんべい	米 ごま 砂糖 パン粉 ごま油	鰹節 海苔 鶏肉 豆腐 牛乳	玉葱 人参 もやし キャベツ 葱 南瓜 梨	未	461	16.1	12.3	0.8
								以	469	15.5	10.2	0.9
21	木		ごはん さかなのまつまえに きんぴら みそしる	**きなこおふラスク** ゴマえびせん	米 砂糖 油 ごま 麩	からすがれい 昆布 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	生姜 人参 蕪 牛蒡	未	458	19.7	14.9	1.2
								以	475	22.5	13.4	1.3
22	金		ごはん チキンみそカツ キャベツとツナのサラダ すましじる	ヨーグルト クラッカー	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油	鶏肉 味噌 ツナ ヨーグルト 未：牛乳	キャベツ 葱 小松菜	未	466	20.7	14.7	1.0
								以	485	21.5	13.4	1.1
25	月		ぶたどん だいこんのあまずあえ みそしる	どうぶつビスケット つぶせんべい	米 砂糖 油	豚肉 味噌 牛乳	南瓜 人参 大根 胡瓜 玉葱 葉葱	未	496	17.5	15.2	1.2
								以	521	17.7	14.5	1.2
26	火		ごはん さけのこうみやき ビーフンいため すましじる	**いちごジャムサンド**	米 油 砂糖 ビーフン パン 苺ジャム	鮭 豚肉 牛乳	生姜 韮 玉葱 人参 キャベツ 水菜	未	483	21.4	12.7	1.6
								以	503	22.8	11.0	1.7
27	水		ごはん あおなのいそべあえ なまあげとやさいのカレーいため みそしる	オレンジ このはせんべい	米 油	生揚げ 鶏肉 海苔 味噌 牛乳	玉葱 人参 しめじ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 法蓮草 冬瓜 舞茸 オレンジ	未	451	16.1	15.1	1.5
								以	453	15.7	13.5	1.6
28	木		ごはん レバーノルウェーふう ジャコサラダ チンゲンサイスープ	**おぐらケーキ**	米 砂糖 片栗粉 油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ごま	鶏レバー ちりめんじゃこ 牛乳 豆乳 小豆	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 青梗菜	未	484	20.1	15.2	1.6
								以	498	20.3	13.8	1.8
お月見献立 29	金		くりごはん とりにくのてりやき ごしょくおかかあえ みそしる おつきみゼリー	ソフトせんべい みるくかりんとう	米 栗 油 砂糖 ごま	鶏肉 昆布 鰹節 油揚げ 味噌 牛乳	葱 小松菜 もやし 人参 胡瓜 コーン 大根	未	473	19.9	13.7	1.3
								以	485	21.2	12.6	1.4

※ 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『梨』です。

★ 今年の十五夜は9月29日(金)です。29日(金)はお月見献立になります。お楽しみに♪

		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	488	19.0	16.6	1.4
3歳以上児	目標値	516	19.4	14.3	1.4
	平均値	513	19.7	15.8	1.6