



れいわ7ねん3がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 しょくじをたのしもう はるやさいをたべよう 》



佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

ひなまつり

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		午前 おやつ			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					
3	月	 ぎゅうにゅう	ごもくずし ぶりのてりやき ほうれんそうのごますあえ すましじる さんしょくゼリー	 おはなあれ ひながし	米 砂糖 ごま	鶏肉 鶏卵 のり ぶり 蒲鉾 牛乳	椎茸 人参 干瓢 生姜 法蓮草 水菜	未	509	21.5	14.6	1.7
								以	521	22.7	13.9	1.9
4	火	 ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのさっぱり いろいろナムル みそしる	 やきうどん	米 ごま油 うどん 油	鶏肉 のり 油あげ 味噌 牛乳 豚肉	大蒜 人参 もやし 法蓮草 大根 キャベツ	未	444	21.4	14.6	1.4
								以	458	22.9	13.4	1.6
5	水	 ぎゅうにゅう	ごはん とうふのまつかぜやき ビーフンいため すましじる	 きよみオレンジ ゴフレット	米 砂糖 パン粉 ごま ビーフン 油	豆腐 豚肉 ベーコン 若布 牛乳 味噌	葱 人参 玉葱 キャベツ 清見オレンジ	未	511	19.5	18.8	1.2
								以	524	19.4	17.7	1.3
6	木	 ぎゅうにゅう	なめしごはん キャロットサラダ にくだんごのとうにゅうスープ	 マッシュマロコ ン サラダせんべい	米 パン粉 油 マヨネーズ バター 玄米フレーク	鶏肉 豆乳 ツナ 牛乳	玉葱 人参 青梗菜 キャベツ 胡瓜	未	517	18.0	18.1	1.3
								以	529	17.7	17.0	1.4
7	金	 ぎゅうにゅう	ごはん さけのサクサクあげ しおこぶあえ みそしる	 こざかなせんべい おからクッキー	米 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋	鮭 昆布 味噌 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 小松菜	未	461	18.7	15.2	1.0
								以	482	21.9	13.5	1.1
10	月	 ぎゅうにゅう	チキンカレーライス しょうゆフレンチサラダ	 いちごむしぼん	米 じゃが芋 油 砂糖 ホットケーキミックス 苺ジャム	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 グリルチーズ キャベツ 法蓮草	未	536	17.4	18.3	1.8
								以	561	17.5	17.6	2.1
11	火	 ぎゅうにゅう	ごはん さかなのみそに ごしょくあえ すましじる	 ミレービスケット ふかしいも	米 砂糖 さつま芋	未：からすがれい 以：さば 味噌 牛乳	生姜 小松菜 もやし 人参 胡瓜 コーン 玉葱 しめじ	未	485	19.9	12.5	1.3
								以	548	21.0	17.8	1.4
12	水	 ぎゅうにゅう	ごはん なまあげのまーぼーいため いそかあえ きのことみずなのスープ	 マーマレード ジャムサンド	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 パン マーマレード	生揚げ 豚肉 のり 牛乳 味噌	もやし 人参 葱 蕪 生姜 大蒜 法蓮草 しめじ えのき茸 水菜	未	478	17.2	14.7	1.8
								以	513	17.9	14.6	2.1
13	木	 ぎゅうにゅう	ごはん レバーノルウェーふう キャベツサラダ こまつなのスープ	 デコボン ハートせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ノック マネー	鶏レバー ベーコン 牛乳	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 デコボン	未	470	18.0	16.6	1.4
								以	476	17.7	15.3	1.5
14	金	 ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのてりやき ひじきサラダ みそしる	 フライドポテト	米 砂糖 油 ごま じゃが芋	鶏肉 ひじき チーズ 油あげ 味噌 牛乳	葱 人参 胡瓜 キャベツ 白菜	未	469	20.7	18.8	1.2
								以	493	22.2	18.7	1.4

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	ち ゅ う し ょ く	ご ご お や つ	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		午前 おやつ			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					
17	月	 ぎゅうにゅう	ごはん れんこんのしどり ジャコサラダ すましじる	 きよみオレンジ ごませんべい	米 パン粉 砂糖 ごま 油	鶏肉 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳	蓮根 玉葱 生姜 小松菜 人参 蕪 きよみオレンジ	未	454	18.2	13.3	1.2
								以	459	17.9	11.6	1.2
18	火	 ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン ポテトサラダ やさいスープ	 そぼろおにぎり	スパゲティ 油 じゃが芋 砂糖 ノイック マヨネーズ 米	ハム 牛乳 鶏肉	ピーマン 玉葱 胡瓜 人参 キャベツ しめじ 生姜	未	533	19.3	17.9	1.8
								以	555	19.2	17.1	2.0
19	水	 ぎゅうにゅう	ごはん さけのこうみやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる	 キャロットケーキ	米 砂糖 ごま ノイック マヨネーズ ホットケーキミックス 油	鮭 味噌 牛乳 豆乳	生姜 切り干し大根 法蓮草 人参 小松菜 干瓢	未	472	20.1	13.1	1.5
								以	503	23.5	12.0	1.8
21	金	 ぎゅうにゅう	ごはん とうふのあげだんご おかかあえ みそしる	ヨーグルト おさかなポテト ひじきあられ	米 片栗粉 油 さつま芋	豆腐 鶏肉 ひじき 鰹節 味噌 未：牛乳 ヨーグルト	葱 人参 キャベツ 胡瓜 葉葱	未	507	16.4	14.4	1.1
								以	514	15.6	12.2	1.1
24	月	 ぎゅうにゅう	しょくパン にこみハンバーグ チーズサラダ カラフルスープ	 のりあげおかき クラッカー	パン パン粉 油 砂糖 じゃが芋	豚肉 牛肉 豆乳 チーズ 牛乳	玉葱 胡瓜 キャベツ 人参 コーン パセリ	未	523	17.8	20.8	1.2
								以	550	17.6	20.7	1.3
25	火	 ぎゅうにゅう	ごはん さけのばんこやき スパゲティサラダ はくさいスープ	 フルーツゼリーよせ このはせんべい	米 パン粉 ノイック マヨネーズ ごま スパゲティ 油 砂糖	鮭 牛乳	大蒜 パセリ 胡瓜 人参 白菜 桃 みかん	未	468	18.7	14.8	1.0
								以	477	19.6	13.3	1.1
26	水	 ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのごまみそやき ポパイポテトサラダ すましじる	 デコポン つぶせんべい	米 砂糖 ごま じゃが芋 ノイック マヨネーズ	鶏肉 味噌 ベーコン 牛乳	法蓮草 蕪 玉葱 デコポン	未	458	19.9	13.5	1.0
								以	471	21.0	12.2	1.1
27	木	 ぎゅうにゅう	ごはん なまあげとやさいのそぼろに きゅうりとツナのあえもの みそしる	 マカロニきなこと ソフトせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 麩 マカロニ	豚肉 生揚げ ツナ 味噌 牛乳 きな粉	人参 玉葱 生姜 大蒜 胡瓜 レモン 小松菜	未	493	19.3	16.9	1.3
								以	506	19.3	15.8	1.4
28	金	 ぎゅうにゅう	ごはん とりのカレーあげ あおなのいそべあえ キャベツスープ	 どうぶつビスケット ねこんぶあられ	米 片栗粉 油	鶏肉 のり 牛乳	生姜 法蓮草 人参 キャベツ	未	484	19.2	16.1	1.3
								以	505	20.3	15.2	1.4
31	月	 ぎゅうにゅう	ぎゅうどん あおなのごまみそあえ みそしる	 かたぬきチーズ えいじビスケット	米 油 砂糖 ごま	牛肉 味噌 牛乳 チーズ	玉葱 人参 法蓮草 もやし 白菜 蕪	未	504	19.7	16.5	1.8
								以	508	21.8	12.9	1.9
お楽しみ献立			カレーピラフ ヒレカツ あおなソテー パスタスープ おいおいこうはくゼリー		米 バター 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	豚肉	人参 玉葱 法蓮草 コーン パ セリ	未	474	15.7	19.0	1.1
								以	525	16.6	20.4	1.3

※ 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	474	18.7	13.9	1.5
	平均値	487	18.8	16.0	1.4
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.5
	平均値	508	19.7	15.4	1.5