



れいわ6ねん12がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 ふゆやさいをたべて、かぜにまけないからだをつくろう 》



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	ちゅうしょく	ごごやつ	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					
2	月	 ぎゅうにゅう	スパゲティボロネーゼ ポテトサラダ コーンスープ	 りんご ソフトせんべい	スパゲティ 砂糖 片栗粉 ジャが芋 ノイック マネーズ 油	牛肉 豚肉 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 コーン りんご	未	504	16.8	19.6	1.3
								以	518	16.4	19.1	1.4
3	火		しょくパン こめこのホワイトシチュー ひじきサラダ	 フルーツヨーグルト ごまえびせん	パン さつま芋 バター 米粉 生クリーム 油	鶏肉 牛乳 ハム ひじき チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 胡瓜 グリーンピース キャベツ 桃 バナナ みかん	未	483	18.9	17.4	1.6
								以	503	19.2	16.0	1.9
4	水		ごはん とうふのオープンやき ほうれんそうとツナコーンのあえもの みそしる	 ミニのりせんべい クリームサンドビスケット	米 砂糖 片栗粉 ノイック マネーズ 麴	豆腐 豚肉 ツナ 味噌 牛乳	生姜 葉葱 人参 法蓮草 コーン 蕨	未	473	19.0	18.3	1.3
								以	495	19.0	18.1	1.4
5	木		ごはん さかなのごまみそやき なっとうあえ すましじる	 やきうどん	米 砂糖 ごま うどん 油	末カサカシ 以鰯 味噌 納豆 牛乳 豚肉	法蓮草 人参 白菜 葉葱 キャベツ もやし	未	433	22.7	13.1	1.6
								以	495	24.2	18.9	1.8
6	金		ごはん とりにくのたつたあげ ジャコあえ わかめスープ	 えいじビスケット ハートせんべい	米 片栗粉 米粉 油 ごま	鶏肉 若布 牛乳 ちりめんじゃこ	生姜 小松菜 人参 玉葱 えのき茸	未	486	17.8	19.5	1.3
								以	495	17.5	18.7	1.4
9	月		ごはん コーンフ레이크チキン キャロットサラダ みそしる	 みかん サラダせんべい	米 パン粉 油 ノイック マネーズ 玄米フ레이크	鶏肉 チーズ ツナ 若布 味噌 牛乳	人参 キャベツ 胡瓜 かぶ みかん	未	478	20.2	17.7	1.3
								以	507	21.1	16.7	1.4
10	火		ごはん さかなのオレンジに しおこぶあえ みそしる	 セサミトースト	米 砂糖 油 オレンジジュース さつま芋 パン バター ごま	めかじき 昆布 味噌 牛乳	葱 生姜 白菜 人参 胡瓜	未	495	20.7	15.5	1.5
								以	516	21.5	14.4	1.7
11	水		ごはん なまあげとやさいのそぼろに シルバーサラダ すましじる	 おはなあられ ミレービスケット	米 油 砂糖 春雨 片栗粉 ごま ノイック マネーズ	豚肉 生揚げ ハム 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 蕨 えのき茸	未	492	16.1	18.8	1.3
								以	504	15.6	18.1	1.4
12	木		ごはん チーズインハンバーグ ブロッコリーとにんじんのソテー みそしる	 フルーツゼリーよせ サブレ	米 パン粉 油 砂糖	牛肉 豚肉 牛乳 チーズ 味噌	玉葱 小松菜 人参 ブロッコリー しめじ 桃 みかん パイナップル	未	497	18.2	18.4	1.0
								以	505	17.9	17.2	1.0
13	金		ごはん れんこんつくねあげ かぼちゃのふくめに すましじる	 おからクッキー ねこんぶあられ	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 蒲鉾 牛乳	蓮根 玉葱 南瓜 水菜 人参	未	489	17.3	17.1	0.8
								以	498	16.8	15.8	0.8

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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
					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				
16	月	 ぎゅうにゅう	ごはん てづくりふりかけ れんこんのきんぴら とうふいりにくだんごのちゅうかうスープ	 いちごミルクかんてん ミニバウムクーヘン	米 ごま 砂糖 油 パン粉 ごま油 苺ジャム	鯉節 のり 豚肉 豆腐 牛乳	蓮根 人参 生姜 葱 もやし 青梗菜	未 499 以 499	17.3 16.6	18.8 17.2	1.2 1.3
17	火		ごぼうトンおこわ みそしる きりぼしだいこんのごまあえ	 どうにゅうくずもち こざかなぽんせん	米 もち米 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋 ノエッグ マネース 黒糖	豚肉 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	人参 ごぼう 法蓮草 白菜 切り干し大根	未 488 以 500	15.6 14.9	14.9 13.4	1.3 1.4
18	水		ごはん れんこんのしどり もやしとハムのあえもの みそしる	 ふかしいも ゴフレット	米 パン粉 砂糖 ごま油 さつま芋	鶏肉 味噌 ハム 牛乳	蓮根 玉葱 生姜 もやし 胡瓜 人参 小松菜	未 485 以 490	18.5 18.3	14.7 12.8	1.3 1.5
19	木		ごはん チキンみそカツ キャベツサラダ すましじる	 のりあげおかき あずきクラッカー	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ノエッグ マネース	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 かぶ	未 475 以 495	18.7 19.2	18.5 18.1	0.8 0.9
20	金		ごはん さけのこうみやき いそかあえ とんじる	 かぼちゃむしパン	米 砂糖 ホットケーキミックス 油	鮭 のり 豚肉 味噌 牛乳 鮭	生姜 法蓮草 人参 えのき茸 ごぼう 葱 大根 南瓜	未 487 以 511	20.9 22.1	16.7 16.2	1.5 1.7
23	月		ごはん やきにく こふきいも みそしる	 みかん このはせんべい	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋	牛肉 豚肉 味噌 青のり 油あげ 牛乳	玉葱 人参 生姜 ピーマン 大蒜 大根	未 475 以 502	16.0 19.0	16.4 15.7	1.0 1.1
24	火		ケチャップライス ローストチキン ブロッコリーのマヨふうみあえ キャベツスープ クリスマスゼリー	 フラウニー 	米 油 砂糖 オレンジマーマレード ノンエッグマヨネーズ 生クリーム ココア ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 コーン ブロッコリー キャベツ	未 535 以 634	18.2 25.2	18.9 22.7	1.4 1.9
25	水		ごはん さけのみそマヨやき チャプチェ チンゲンサイスープ	 ストロベリームース ごませんべい	米 砂糖 ノエッグ マネース 春雨 ごま油	鮭 豚肉 牛乳	人参 玉葱 蕓 青梗菜	未 496 以 498	17.7 17.8	18.7 17.5	1.1 1.2
26	木		ごはん チキンアップルソース スパゲティサラダ みそしる	 おふラスク ねじりあげ	米 油 ごま スパゲティ 砂糖 麩 パター	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	りんご 胡瓜 人参 小松菜 舞茸	未 481 以 500	19.1 19.9	18.1 17.5	1.3 1.4
27	金		ポークカレーライス しょうゆフレンチサラダ	 こざかなせんべい かたぬきチーズ	米 油 砂糖 じゃが芋	豚肉 牛乳 チーズ	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ 法蓮草	未 498 以 501	15.0 14.0	16.8 15.0	1.8 2.0

※ 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『**人参・さつま芋・蓮根**』です。



佐倉保育園		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	466	18.4	13.6	1.4
	平均値	487	18.2	17.4	1.3
3歳以上児	目標値	501	19.8	14.6	1.4
	平均値	508	18.8	17.0	1.4