



れいわ7ねん1がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 おかしながらのにほんしょくをみなおそう 》



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			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				
6	月	 きゅうにゅう	ひじきのドライカレーライス チーズサラダ	 ミレービスケット こざかなせんべい	米 油	豚肉 ひじき チーズ 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 ピーマン 大蒜 生姜 キャベツ	未 471 以 488	16.9 16.5	18.4 17.6	0.8 0.8
7	火		ごはん ツナじゃが おひたし みそしる	 おぐらケーキ	米 じゃが芋 油 砂糖 ホットケーキミックス	ツナ 若布 味噌 牛乳 豆乳 小豆	玉葱 人参 法蓮草 大根	未 491 以 506	17.8 17.5	14.6 13.1	1.6 1.8
8	水		ごはん なまあげのマーボーいため キャベツサラダ こまつなスープ	 バナナ ミニのりせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ノイック マネー じゃが芋	生揚げ 豚肉 牛乳 味噌	もやし 人参 葱 薑 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 小松菜 バナナ	未 466 以 502	14.8 14.9	15.5 15.5	1.2 1.5
9	木		ごはん オニオンソースハンバーグ キャロットサラダ チンゲンサイスープ	 ぶどうかんてん ゴマえびせん	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 グレープジュース	牛肉 豚肉 牛乳 ツナ	玉葱 人参 青梗菜 キャベツ 胡瓜	未 515 以 528	18.2 17.8	19.5 18.7	1.1 1.2
10	金		ごはん さけのサクサクあげ こうはくなます とんじる	 ひじきスティック おからせんべい	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 里芋	鮭 豚肉 味噌 牛乳	大根 人参 牛蒡	未 496 以 512	19.6 20.7	18.8 17.5	0.9 1.0
14	火		ごはん とうふのまつかぜやき しおこぶあえ みそしる	 みかん サラダせんべい	米 砂糖 パン粉 ごま	豆腐 鶏肉 昆布 味噌 牛乳	葱 人参 キャベツ 胡瓜 南瓜 薑 みかん	未 465 以 484	17.6 17.4	13.3 11.5	1.2 1.3
15	水		ごはん きりぼしだいこんのごまあえ にざかな みそしる	 だいがくいも	米 砂糖 ごま ノイック マネー さつま芋 油	味噌 牛乳 めかじき	生姜 人参 切干大根 法蓮草 小松菜 えのき茸	未 487 以 530	17.9 20.5	16.4 16.7	1.3 1.5
16	木		ごはん れんこんつくねあげ おかかあえ みそしる	 クリームサンドビスケット こざかなぼんせん	米 片栗粉 油 里芋	鶏肉 鯉節 味噌 牛乳	蓮根 玉葱 白菜 人参 胡瓜 葉葱	未 485 以 512	17.4 17.2	18.7 18.5	0.9 1.0
17	金		ごはん さかなのみそに もやしのすのもの さわにわん	 いちごジャムサンド	米 砂糖 パン いちごジャム	味噌 鶏肉 牛乳 以：鯖 未：からすがれい	生姜 もやし 人参 胡瓜 大根 えのき茸 水菜	未 462 以 534	22.2 23.9	9.9 15.4	1.4 1.6

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					
20	月	 ぎゅうにゅう	ごはん とさに ごますあえ みそしる	 マカロニきなこ おはなあられ	米 油 砂糖 ごま マカロニ	豚肉 若布 生揚げ 鯉節 味噌 牛乳 きな粉	人参 法蓮草 大根 しめじ 蓮根	未	485	18.1	14.6	1.3
								以	498	18.0	13.3	1.5
21	火		わかめごはん ポテトサラダ にくだんごのちゅうかうスープ	 りんごゼリー ゴフレット	米 片栗粉 ごま油 じゃが芋 ノイック マヨネーズ	豚肉 牛乳 若布	生姜 葱 白菜 人参 青梗菜 胡瓜	未	534	14.9	20.4	0.7
								以	544	14.2	19.8	0.8
22	水		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき キャベツとツナのサラダ すましじる	 チーズむしパン	米 砂糖 油 ホトケシシク	鶏肉 ツナ 牛乳 チーズ	生姜 レモン キャベツ 無 人参	未	501	22.0	18.1	1.3
								以	524	23.5	17.6	1.5
23	木		ごはん かじきのたつたあげ いそかあえ みそしる	 クリームサンド クラッカー ねこんぶあられ	米 片栗粉 油 砂糖 麩	めかじき のり 味噌 牛乳	生姜 法蓮草 蕓 えのき茸 人参	未	484	18.4	17.4	1.5
								以	532	21.4	18.3	1.6
24	金		しょくパン コールスロー さけのチーズクリームシチュー	 ほうとううどん	パン じゃが芋 油 米粉 ほうとう	鮭 クリームチーズ 牛乳 鶏肉 味噌	ブロッコリー 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ コーン 南瓜 大根 葱	未	476	23.7	18.2	1.5
								以	506	25.1	17.6	1.8
27	月		ごはん なまあげととりにくのみそに いろいろナムル すましじる	 きよみオレンジ つぶせんべい	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生揚げ 鶏肉 味噌 のり 牛乳	蓮根 人参 椎茸 もやし 小松菜 葉葱 清見オレンジ	未	463	18.1	14.2	0.9
								以	471	17.8	12.7	0.9
28	火		ごはん とりにくのてりやき なっとうあえ みそしる	 おふラスク ねじりあげ	米 砂糖 油 ごま 麩 バター	鶏肉 納豆 味噌 牛乳	葱 法蓮草 人参 白菜	未	465	21.7	15.9	1.2
								以	475	22.1	14.7	1.3
29	水		ごはん かれいのさいきょうやき ひじきのマリネ すましじる	 ふかしいも このはせんべい	米 砂糖 油 さつま芋	からすがれい 味噌 ひじき ハム 牛乳	人参 キャベツ 水菜 玉葱	未	470	19.9	12.7	1.2
								以	477	20.5	10.6	1.3
30	木		スパゲティボロネーゼ ジャコサラダ はくさいスープ	 そぼろおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 ごま 米	牛肉 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉	人参 玉葱 小松菜 白菜 しめじ 生姜	未	497	19.8	15.5	1.9
								以	513	19.8	14.2	2.1
31	金		ごはん ブロッコリーのマヨふうみあえ とりレバーごまだれあじ みそしる	 おからクッキー えびまるせん	米 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 油 ノイック マヨネーズ	鶏レバー 味噌 牛乳	大蒜 生姜 人参 ブロッコリー キャベツ 舞茸	未	490	18.6	19.0	1.3
								以	499	18.4	18.1	1.5

- ※ 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『さつま芋、里芋、大根、人参、南瓜、長葱、葉葱、蓮根』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	474	18.7	13.9	1.5
	平均値	484	18.8	16.4	1.2
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.5
	平均値	507	19.3	15.9	1.4