



れいわ7ねん2がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 なんでもたべて、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

節分行事

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなさいりょう			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	ごはん おにさんバーグ こまつなのスープ	 きよみオレンジ やさいうエハース	米 パン粉 油 ビーフン	豚肉 牛肉 牛乳 豆乳	玉葱 グリルベ 人参 キャベツ 小松菜 きよみオレンジ	未	470	16.6	16.1	0.9
								以	481	16.1	14.7	0.9
4	火		ごはん いりどり みそしる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	 さつまいもい こめこおしパン	米 油 砂糖 ノック マヨネーズ さつま芋 米粉 ごま	鶏肉 ツナ 油あげ 味噌 牛乳 豆乳	牛蒡 人参 蓮根 椎茸 法蓮草 コーン 蕪	未	528	19.4	15.3	1.3
								以	550	19.4	13.9	1.5
5	水		マーボーどん わかめスープ キャベツとチキンのあえもの	 のりあげおかき クリームラスク	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 鶏肉 若布 牛乳 味噌	蕪 人参 生姜 大根 キャベツ レモン 玉葱 えのき茸	未	479	18.9	16.5	1.5
								以	485	18.6	15.3	1.7
6	木		ごはん とりにくのみそマヨふうみやき おかかあえ のっぺいじる	 どうにゅうくずもち おはなあられ	米 里芋 油 ノック マヨネーズ 片栗粉 砂糖 黒砂糖	鶏肉 味噌 鰹節 牛乳 豆乳 きな粉	葱 小松菜 もやし 人参 大根 牛蒡	未	503	21.9	14.8	1.0
								以	522	23.4	13.7	1.0
7	金		ロールパン しろみざかなのフライ グリーンサラダ とうにゅうコーンスープ	 ハートせんべい えいじビスケット	パン 小麦粉 パン粉 油 片栗粉	からすがれい 豆乳 牛乳	キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱	未	449	19.9	19.8	1.3
								以	542	23.4	22	1.7
10	月		ミートソーススパゲティ キャベツとハムのサラダ かぶのスープ	 さけこぶおにぎり	スパゲティ 油 米	豚肉 牛肉 チーズ ハム 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト キャベツ 胡瓜 蕪	未	501	20.2	15.2	1.6
								以	518	20.3	13.9	1.8
12	水		ごはん やきにく こふきいも みそしる	 セサミースト	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋 パン バター	豚肉 牛肉 青のり 味噌 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大根 生姜 小松菜 舞茸	未	514	17.6	17.5	1.3
								以	540	20.9	17.2	1.5
13	木		ごはん なっとうあげ ツナとやさいのごまあえ とんじる	 どうぶつビスケット ほしせんべい	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	納豆 豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ ツナ 豚肉 味噌 牛乳	葱 法蓮草 人参 キャベツ 牛蒡 大根 葉葱	未	526	20.2	21.2	1.3
								以	545	20.3	20.8	1.4
14	金		ごはん さかなのオレンジに ブロッコリーとにんじんのソテー みそしる	 ココアバナナケーキ	米 卵 ソース 砂糖 油 さつま芋 ホットケーキミックス ミルク バター	めかじき 味噌 牛乳	葱 生姜 ブロッコリー 人参 白菜 パナナ	未	488	18.0	15.3	1.2
								以	503	17.8	13.9	1.3

♡

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなさいりょう			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		ごはん だいこんのあますあえ とうふとぶたひきにくのオープンやき みそしる	 いちごミルクかんてん このはせんべい やさしいジュース	米 砂糖 片栗粉 いちごジャム	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	生姜 葉葱 大根 胡瓜 人参 青梗菜 玉葱	未	486	15.0	12.6	0.9
		以	470	13.7	9.9	0.9						
18	火		しょくパン マカロニシチュー フレンチサラダ	 やきいも サラダせんべい	パン マカロニ 油 小麦粉 バター さつま芋	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 法蓮草 みかん キャベツ 胡瓜	未	476	18.5	18.3	1.2
		以	501	19.3	17.7	1.4						
19	水		ごはん さかなのみぞれがけ しおこぶあえ みそしる	フルーツヨーグルト クラッカー	米 小麦粉 油 砂糖 ジャガ芋	未：からすがれい 以：鯖 昆布 味噌 ヨーグルト 未：牛乳	生姜 大根 葱 キャベツ 人参 胡瓜 水菜 桃 バナナ みかん	未	439	18.9	9.1	1.3
		以	503	19.5	14.1	1.4						
20	木		ごはん とりのねぎたつたあげ あおなごまみそあえ すましじる	 ミレービスケット つぶせんべい	米 砂糖 米粉 片栗粉 油 ごま	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	葱 法蓮草 人参 もやし 無 玉葱	未	492	18.2	17.4	1.0
		以	507	18.8	16.6	1.1						
21	金		ごもくおこわ もやしのあえもの みそしる	 にこみうどん	米 もち米 油 砂糖 ごま油 うどん	鶏肉 油あげ ベーコン 豆腐 味噌 牛乳 なた	人参 牛蒡 もやし 胡瓜 玉葱 小松菜 葱 水菜 大根	未	465	19.4	14.6	1.7
		以	477	19.6	13.2	1.9						
25	火		ごはん ひじきとだいずのたまごやき キャロットサラダ みそしる	 クリーミーだいがくいも こざかなぼんせん	米 砂糖 油 さつま芋 マシュマロ	豚肉 ひじき 大豆 鶏卵 鶏肉 油あげ 味噌 牛乳 豆乳	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 大根	未	524	20.2	18.3	1.2
		以	542	20.3	17.4	1.3						
26	水		ごはん ビーフカレーライス きりぼしだいこんのサラダ	 きよみオレンジ ごませんべい	米 油 ジャガ芋 砂糖 ごま油	牛肉 牛乳 若布	人参 玉葱 胡瓜 グリーンピース 切り干し大根 きよみオレンジ	未	506	15.9	17.8	1.8
		以	512	16.3	15.3	1.3						
27	木		ごはん さけのパンこやき いそかあえ さつまじる	 あずきいしドーナッツ	米 パン粉 砂糖 ノック マネー 油 さつま芋 ホットケーキミックス	鮭 のり 鶏肉 味噌 牛乳 小豆	大蒜 パセリ 法蓮草 えのき茸 人参 葉葱 大根	未	519	21.8	17.1	1.2
		以	547	23.6	16.3	1.3						
28	金		ごはん キッズナゲット コールスロー みそしる	 おさかなポテト ココアスティック	米 片栗粉 油	鶏肉 豆腐 鶏卵 味噌 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 胡瓜 キャベツ コーン 青梗菜 人参	未	529	17.2	22.4	0.8
		以	545	16.8	22.1	0.8						

- ※ 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いたします。
- ※ 今月使用する地元食材は『さつま芋、蓮根、大根、人参、長葱、葉葱、小松菜』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	494	18.8	16.6	1.3
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.5
	平均値	516	19.3	16.0	1.4