



れいわ7ねん4がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 きゅうしょくになれよう 》



佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

ひ 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					
1	火	 ぎゅうにゅう	ごはん とさに おひたし みそしる	 とうにゅうくずもち ハートせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 黒砂糖	鶏肉 生揚げ 若布 鯉節 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	牛蒡 人参 法蓮草 大根 蕪	未	486	19.8	14.7	1.3
								以	495	19.8	13.1	1.4
2	水	 ぎゅうにゅう	ごはん さけのみそマヨやき やさしいため みそしる	 デコポン ごませんべい	米 油 ごま油 ノイック マヨネーズ	鮭 味噌 牛乳	キャベツ 蕪 人参 玉葱 南瓜 葉葱 デコポン	未	475	19.8	16.3	0.9
								以	486	20.3	15.3	1.0
3	木	 ぎゅうにゅう	チキンカレーライス チーズサラダ	 おふラスク おはなあられ	米 じゃが芋 油 麴 砂糖 バター	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ グリーンピース	未	517	17.3	19.1	1.6
								以	534	17.3	18.5	1.7
4	金	 ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのたつたあげ キャロットサラダ みそしる	ヨーグルト ミレービスケット	米 油 米粉 片栗粉 ノイック マヨネーズ	鶏肉 ツナ 味噌 ヨーグルト 未：牛乳	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 蕪 玉葱	未	513	17.7	19.0	1.1
								以	514	17.0	17.1	1.2
7	月	 ぎゅうにゅう	マーボーどん シルバーサラダ わかめスープ	 デコポン ソフトせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨 ごま ノイック マヨネーズ	豆腐 豚肉 味噌 若布 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大根 胡瓜 キャベツ 玉葱 えのき茸 デコポン	未	477	16.3	17.1	1.4
								以	498	16.0	16.3	1.5
8	火	 ぎゅうにゅう	ごはん にこみハンバーグ あおなソテー とうにゅうコーンスープ	 ぶどうかんてん やさいウエハース	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 葡萄ジュース	牛肉 豚肉 豆乳 牛乳	玉葱 法蓮草 人参 コーン	未	513	18.2	17.7	0.9
								以	528	18.0	16.6	1.0
9	水	 ぎゅうにゅう	ごはん やきにく こふきいも みそしる	 クリームラスク おからせんべい	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋	牛肉 豚肉 味噌 青のり 牛乳	玉葱 人参 大根 生姜 ビーマン 小松菜 しめじ	未	489	16.4	16.1	1.1
								以	502	19.3	15.5	1.2
10	木	 ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのレモンしょうゆやき ほうれんそうとツナコーンのあえもの みそしる	 キャロットケーキ	米 油 さつま芋 ノイック マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 豆乳	生姜 レモン 葱 法蓮草 コーン 人参	未	493	20.0	14.1	1.3
								以	515	21.1	12.8	1.4
11	金	 ぎゅうにゅう	ごはん しろみざかなのフライ グリーンサラダ ごもくみそしる	 ミニのりすけ クラッカー	米 小麦粉 パン粉 油	からすがれい 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 大根 南瓜 葱 人参	未	487	18.7	16.8	1.0
								以	523	19.8	16.9	1.1
14	月	 ぎゅうにゅう	ごはん コーンフレークチキン しょうゆフレンチサラダ みそしる	 ソフトクッキー しらすせんべい	米 玄米ルー ノイック マヨネーズ パン粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 蕪 法蓮草	未	498	20.7	16.4	1.4
								以	519	21.5	15.5	1.6
15	火	 ぎゅうにゅう	ごはん なまあげとやさいのそぼろに いろいろナムル みそしる	 きよみオレンジ ゴフレット	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	豚肉 生揚げ のり 味噌 牛乳	人参 玉葱 もやし 生姜 大根 小松菜 葉葱 清見オレンジ	未	483	15.9	16.8	1.0
								以	491	15.2	15.4	1.1

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					
16	水	 ぎゅうにゅう	ミートソーススパゲティ スナップえんどうのマヨふうみあえ やさいスープ	 さけこぶごはん	スパゲティ 油 ノエッグ マヨネーズ 米 ごま	牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト スナップえんどう 胡瓜 キャベツ 玉葱 しめじ	未	489	18.8	14.9	1.4
								以	504	18.7	13.4	1.6
17	木		ごはん キッズナゲット キャベツサラダ みそしる	 クリームサンドクラッカー おさかなポテト	米 片栗粉 油 砂糖 ノエッグ マヨネーズ	鶏肉 豆腐 鶏卵 味噌 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 小松菜	未	493	16.8	20.2	0.8
								以	521	16.4	20.4	0.9
18	金		ごはん さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのソテー すましじる	 コーンドーナツ	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	からすがれい 味噌 豚肉 牛乳	切り干し大根 人参 キャベツ ビーマン 水菜 玉葱 コーン パセリ	未	460	18.6	13.8	1.2
								以	483	21.3	12.3	1.3
21	月		ごはん にくじゃが もやしのあえもの 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 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	豚肉 ベーコン 味噌 牛乳	玉葱 人参 もやし 胡瓜 青梗菜 えのき茸	未	481	16.5	15.5	1.4
								以	513	16.2	14.8	1.5
22	火		しょくパン こめこのホワイトシチュー ひじきサラダ	 フルーツゼリーよせ サラダせんべい	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	玉葱 人参 胡瓜 グリーンピース キャベツ 桃 みかん	未	479	18.8	20.3	1.7
								以	506	19.7	19.9	1.9
23	水		ごはん とうふとぶたひきにくのオープンやき ジャコサラダ すましじる	 きよみオレンジ ミニバウムクーヘン	米 砂糖 片栗粉 油 麩	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	生姜 葉葱 人参 小松菜 玉葱 清見オレンジ	未	494	19.1	18.9	1.0
								以	497	18.9	17.3	1.1
24	木		ごはん さけのしおやき なっとうあえ とんじる	 やきそば	米 油 中華麺	鮭 納豆 豚肉 味噌 牛乳 鶏肉 青のり	法蓮草 人参 牛蒡 葱 大根 キャベツ	未	489	21.7	16.5	1.6
								以	532	25.0	17.3	1.7
25	金		ごはん チキンみそカツ キャベツとツナのあえもの パスタスープ	 このはせんべい ごまビスケット	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	鶏肉 味噌 ツナ 牛乳	キャベツ レモン 人参 玉葱 パセリ	未	501	21.0	16.4	1.2
								以	517	21.9	15.3	1.3
28	月		ごはん のしどり いそかあえ みそしる	 かたぬきチーズ どうぶつビスケット	米 砂糖 片栗粉 ごま 麩	鶏肉 のり 味噌 牛乳 チーズ	生姜 葱 法蓮草 えのき茸 キャベツ	未	496	22.1	14.2	1.6
								以	503	22.0	12.6	1.7
30	水		わかめごはん ポテトサラダ とうふいりにくだんごスープ	 いちごジャムサンド	米 じゃが芋 パン粉 ごま油 ノエッグ マヨネーズ パン 苺ジャム	若布 鶏肉 豆腐 牛乳	玉葱 人参 もやし キャベツ 葱 胡瓜	未	517	16.5	17.9	0.8
								以	537	16.0	17.0	0.9

※ 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。



		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	465	17.4	12.9	1.4
	平均値	492	18.6	16.8	1.2
3歳以上児	目標値	522	19.6	14.5	1.4
	平均値	510	19.1	15.9	1.3