れいわ５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 午前おやつ	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなざいりょう 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もの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	金	ぎゅうにゅう	ごはん さけのサクサクあげ あおなのいそべあえ みそしる	このはせんべい どうぶつビスケット	米 小麦粉 片栗粉 油	鮭 海苔 味噌 牛乳	法蓮草 人参 白菜 南瓜	未	487	19.2	16.2	1.1
								以	496	20.2	14.2	1.1
4	月		ごはん とさに ごまずあえ みそしる	ウエハース おからせんべい	米 油 砂糖 ごま 麩	豚肉 わかめ 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	牛蒡 人参 法蓮草 キャベツ	未	494	16.6	19.1	1.3
								以	495	16.2	16.6	1.4
5	火		ごはん れんこんハンバーグ みそしる ブロッコリーとにんじんのソテー	**マシュマロコーン** サラダせんべい	米 パン粉 油 砂糖 里芋 バター マシュマロ 玄米フレーク	鶏肉 牛乳 味噌	蓮根 玉葱 ブロッコリー 人参 葉葱	未	516	19.3	15.7	1.1
								以	528	19.2	14.2	1.2
6	水		スパゲティボロネーゼ ポテトサラダ コーンスープ	みかん こざかなぽんせん	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 コーン みかん	未	486	17.2	20.1	1.4
								以	514	16.9	19.5	1.5
7	木		ごはん さかなのごまみそやき いろいろナムル すましじる	**きなこあげパン**	米 砂糖 ごま ごま油 パン 油	からすがれい 味噌 海苔 牛乳 きな粉	人参 もやし 法蓮草 白菜	未	461	20.0	14.9	0.7
								以	499	23.1	13.9	0.9
8	金		ごはん とうふのごもくあげ だいこんのあまずあえ みそしる	ねじりあげ えいじビスケット	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	豆腐 ひじき ちりめんじゃこ 鶏卵 味噌 牛乳	人参 葱 コーン 大根 胡瓜 水菜	未	498	15.3	18.0	1.0
								以	514	14.6	17.1	1.0
11	月		ごはん 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 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 薩摩芋	鶏肉 青のり ハム 味噌 牛乳	生姜 葱 もやし 胡瓜 玉葱 青梗菜 人参	未	508	19.4	16.3	1.3
								以	516	19.3	14.7	1.4
12	火		ごはん さかなのオレンジに おかかあえ みそしる	**サクサククッキー** おはなあられ	米 砂糖 里芋 オレンジジュース 油 小麦粉	めかじき 鰹節 油揚げ 味噌 牛乳	葱 生姜 白菜 人参 胡瓜	未	539	21.3	18.1	1.2
								以	563	22.2	17.5	1.3
13	水		ごはん なまあげのマーボーいため シルバーサラダ わかめスープ	りんご おさかなポテト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま 春雨	生揚げ 豚肉 ハム わかめ 牛乳 味噌	もやし 人参 葱 韮 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 玉葱 えのき茸 林檎	未	498	15.5	18.2	1.4
								以	530	15.7	18.5	1.7
14	木		しょくパン コールスロー ふゆやさいのクリームシチュー	**いちごミルクかんてん** ゴマえびせん	パン 油 小麦粉 じゃが芋 バター 生クリーム 砂糖 苺ジャム	鶏肉 牛乳	胡瓜 キャベツ コーン 人参 白菜 ブロッコリー しめじ 蕪	未	479	19.7	22.3	1.2
								以	507	20.6	22.4	1.5
15	金		ごはん とりにくのたつたあげ ジャコあえ みそしる	ごませんべい ミレービスケット	米 片栗粉 米粉 油 ごま	鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	生姜 小松菜 人参 水菜 えのき茸	未	521	18.6	19.9	1.3
								以	535	18.4	19.4	1.4

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 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もの	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
18	月	ぎゅうにゅう	ごはん　きりぼしだいこんのごまあえ とうふのオーブンやき　みそしる	**やきうどん**	米　砂糖　片栗粉 ごま　うどん 油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	豆腐　豚肉 味噌　牛乳	生姜　葉葱　人参 切干大根　法蓮草 大根　韮　キャベツ もやし	未	498	20.4	18.8	1.7
								以	515	20.6	18.0	1.9
19	火		ごはん　かじきのみそマヨやき こまつなのにびたし　のっぺいじる	みかん サブレ	米　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油　砂糖 里芋　油　片栗粉	めかじき　味噌 油揚げ　牛乳	小松菜　人参　大根 牛蒡　みかん	未	473	19.6	16.3	1.0
								以	498	20.3	15.2	1.1
20	水		バターロール　チキンアップルソース　スパゲティサラダ　はくさいスープ	**きなこおふラスク** ソフトせんべい	パン　スパゲティ 油　砂糖　ごま 麩	鶏肉　牛乳　きな粉	林檎　胡瓜　人参 白菜	未	374	18.6	16.1	1.6
								以	447	21.8	17.4	2.1
21	木		ごはん　ようふうかきあげ かぼちゃのふくめに　みそしる	ねこんぶあられ クリームサンドビスケット	米　小麦粉 油　砂糖	鶏肉　チーズ 鶏卵　味噌　牛乳	人参　ピーマン 玉葱　南瓜　コーン 小松菜　しめじ	未	519	16.2	15.7	1.0
								以	556	16.0	15.1	1.1
クリスマス 22	金		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	**ブラウニー**	米　油　砂糖 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｼﾞｬﾑ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 生ｸﾘｰﾑ　ｺｺｱ	鶏肉　牛乳	玉葱　人参 コーン ブロッコリー キャベツ	未	602	19.6	24.5	1.4
								以	682	25.5	26.7	1.9
25	月		ごはん　なまあげとやさいのそぼろに キャベツとツナのあえもの　みそしる	のりあげおかき おからクッキー	米　油　砂糖 片栗粉	豚肉　生揚げ ツナ　味噌　牛乳	人参　玉葱　生姜 大蒜　キャベツ レモン 小松菜	未	486	17.0	18.7	1.4
								以	495	16.4	17.7	1.5
26	火		ごはん　やきにく こふきいも　みそしる	**チーズむしパン**	米　砂糖　油 じゃが芋 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	豚肉　青のり 味噌 牛乳　チーズ	玉葱　人参　ピーマン 大蒜　生姜　キャベツ えのき茸	未	534	20.6	19.4	1.4
								以	530	23.2	14.1	1.6
27	水		ごはん　さけのパンこやき チャプチェ　こまつなスープ	りんご ほしせんべい	米　パン粉　春雨 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油　砂糖	鮭　豚肉　牛乳	大蒜　パセリ　人参 玉葱　韮　小松菜 林檎	未	456	18.8	14.3	0.9
								以	468	19.7	12.9	0.9
28	木		チキンカレーライス しょうゆフレンチサラダ	**フルーツゼリーよせ** つぶせんべい	米　じゃが芋 油　砂糖	鶏肉　牛乳	人参　玉葱　法蓮草 グリンピース キャベツ　桃 みかん　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	未	482	16.0	15.3	1.7
								以	493	15.7	14.0	1.9

※　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します。
★　今月使用の地元食材は『蓮根・里芋』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	17.8	13.2	1.5
	平均値	496	18.4	17.9	1.3
3歳以上児	目標値	515	19.3	14.3	1.5
	平均値	519	19.3	17	1.4