れいわ６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

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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	木	ぎゅうにゅう	ごはん キッズナゲット コールスロー みそしる	ウエハース ひじきあられ	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 小松菜 葱	未	535	17.1	22.5	0.8
								以	547	16.6	21.8	0.8
2	金		ごはん おにさんバーグ かぶのスープ	**りんごかんてん** おさかなぽてと	米 パン粉 砂糖 ビーフン 油 りんごジュース	豚肉 牛肉 豆乳 牛乳	玉葱 グリンピース 人参 キャベツ 蕪	未	488	16.6	16	1
								以	497	16.0	14.6	1.0
5	月		ごはん なまあげのみそチーズやき もやしとハムのあえもの すましじる	**とうにゅうくずもち** ごませんべい	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 黒砂糖	生揚げ 味噌 チーズ ハム 牛乳 豆乳 きな粉	玉葱 しめじ もやし 胡瓜 青梗菜 人参	未	525	18.5	15.9	1.3
								以	540	18.3	14.6	1.4
6	火		ごはん とりにくとさといものにこみ きりぼしだいこんのサラダ みそしる	りんご サブレ	米 里芋 油 砂糖 ごま油 麩	鶏肉 味噌 牛乳	生姜 椎茸 葱 人参 蓮根 切干大根 胡瓜 小松菜 りんご	未	462	16.1	12.4	1.2
								以	467	16.0	10.4	1.3
7	水		ごはん ひじきとだいずのたまごやき あおなのごまみそあえ すましじる	**さつまいもいり こめこむしパン**	米 砂糖 油 ごま さつま芋 米粉	豚肉 ひじき 大豆 鶏卵 味噌 牛乳 豆乳	玉葱 人参 法蓮草 もやし 水菜	未	514	19.3	15.9	1.1
								以	534	19.3	14.7	1.2
8	木		ミルクパン しろみざかなのフライ グリーンサラダ カラフルスープ	クリームサンドビスケット ねじりあげ	パン 小麦粉 油 パン粉 じゃが芋	からすがれい 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 コーン パセリ	未	426	16.8	18.7	0.9
								以	527	19.0	20.3	1.0
9	金		ビーフカレーライス ジャコサラダ	**フルーツヨーグルト** ハートせんべい	米 油 じゃが芋 ごま 砂糖	牛肉 牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 玉葱 小松菜 グリンピース 桃 バナナ みかん	未	501	15.5	16.4	1.8
								以	495	15.5	13.2	2.0
13	火		マーボーどん いろいろナムル すましじる	**ココアバナナケーキ**	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 バター ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ミルクココア	豆腐 豚肉 味噌 のり 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 もやし 法蓮草 韮 えのき茸 バナナ	未	496	17.7	19.1	1.3
								以	523	17.8	18.6	1.5
14	水		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき スパゲティソテー やさいスープ ストロベリームース	いよかん サラダせんべい	米 砂糖 油 スパゲティ	鶏肉 ハム 牛乳	生姜 レモン 玉葱 ピーマン 青梗菜 人参 しめじ いよかん	未	504	19.2	15.2	1.2
								以	521	20.1	13.9	1.3
15	木		ごはん さかなとだいこんのいりに しおこぶあえ みそしる	**セサミトースト**	米 砂糖 油 パン バター ごま	めかじき 昆布 油あげ 味噌 牛乳	生姜 大根 葱 白菜 人参 胡瓜 小松菜	未	488	20.6	16	1.6
								以	503	20.8	14.8	1.8

せつぶん

♥

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	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
16	金	ぎゅうにゅう	ごはん とりのねぎたつたあげ ごまずあえ みそしる	ごまビスケット おはなあられ	米 砂糖 上新粉 片栗粉 油 ごま	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	葱 法蓮草 人参 玉葱 水菜	未	492	18.4	16.9	1.1
								以	507	19.1	16.0	1.2
19	月		ミートソーススパゲティ ポパイポテトサラダ キャベツスープ	**おかかおにぎり**	スパゲティ 油 じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米 ごま 砂糖	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 鰹節	玉葱 人参 トマト 法蓮草 キャベツ	未	532	21	16.7	1.8
								以	554	21.3	15.6	2.0
20	火		ごはん なまあげととりにくのみそに おかかあえ すましじる	ふかしいも このはせんべい	米 油 砂糖 さつま芋	生揚げ 鶏肉 味噌 鰹節 牛乳	蓮根 人参 椎茸 小松菜 もやし 白菜 葉葱	未	498	18.8	15.1	1.2
								以	507	18.6	13.4	1.3
21	水		ごもくおこわ ツナとやさいのごまあえ みそしる	**すいとん**	米 もち米 油 砂糖 ごま 小麦粉	鶏肉 油あげ ツナ 若布 豆腐 味噌 牛乳	人参 牛蒡 法蓮草 キャベツ 葱 小松菜	未	466	20.1	15.6	1.7
								以	477	20.3	14.3	1.8
22	木		ごはん カラスガレイのオーブンやき にしょくソテー さわにわん	りんご ミレービスケット	米 油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	からすがれい 味噌 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 コーン 法蓮草 大根 水菜 えのき茸 りんご	未	469	19	14.9	0.8
								以	468	19.0	12.8	0.8
26	月		ごはん ピザハンバーグ リヨネーズポテト こまつなのスープ	ポンカン ほしせんべい	米 パン粉 油 じゃが芋	豚肉 牛肉 牛乳 チーズ ベーコン	玉葱 人参 ピーマン パセリ 小松菜 ぽんかん	未	509	18.6	19.4	1
								以	539	18.8	18.7	1.0
27	火		しょくパン マカロニシチュー フレンチサラダ	**クリーミーだいがくいも** こざかなぽんせん	パン マカロニ 油 小麦粉 バター さつま芋 マシュマロ	鶏肉 牛乳 チーズ 豆乳	玉葱 人参 法蓮草 りんご キャベツ 胡瓜	未	477	18.6	18.2	1.3
								以	507	19.5	17.6	1.5
28	水		ごはん さかなのみぞれがけ キャロットサラダ みそしる	どうぶつビスケット ねこんぶあられ	米 小麦粉 油 砂糖	未：からすがれい 以：サバ 鶏肉 味噌 牛乳	生姜 大根 葱 人参 キャベツ 胡瓜 白菜 しめじ	未	473	19.7	12.7	1.1
								以	538	21.2	17.2	1.3
29	木		ごはん てづくりふりかけ かわりきんぴら とうふいりにくだんごスープ	**チーズクッキー** ミニのりせんべい	米 砂糖 油 ごま パン粉 ごま油 バター 小麦粉	ツナ ひじき ちりめんじゃこ 鰹節 竹輪 鶏肉 豆腐 牛乳 チーズ	人参 牛蒡 玉葱 もやし キャベツ 葱	未	506	18.8	17.5	1.5
								以	520	18.6	16.6	1.6

※ 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『人参』『大根』『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	17.8	13.2	1.5
	平均値	493	18.4	16.6	1.2
3歳以上児	目標値	515	19.3	14.3	1.5
	平均値	514	18.7	15.7	1.4