れいわ6 ねん 3 がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 しょくじをたのしもう はるやさいをたべよう 》

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 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)
ひなまつり 1	金	ぎゅうにゅう	ごもくずし ぶりのてりやき ほうれんそうのごまずあえ すましじる さんしょくゼリー	おはなあられ ひながし	米 砂糖 ごま	鶏肉 鶏卵 のり ぶり 蒲鉾 牛乳	椎茸 人参 干瓢 生姜 法蓮草 水菜	未	511	21.5	14.6	1.7
								以	522	22.8	13.9	1.9
4	月		ごはん とうふのまつかぜやき やさいいため すましじる	かたぬきチーズ えいじビスケット	米 砂糖 パン粉 ごま 油 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 若布 牛乳 チーズ	葱 人参 キャベツ 韮 しめじ 玉葱	未	477	19.7	14.9	1.2
								以	482	19.3	13.4	1.3
5	火		ごはん とりにくのさっぱりに いろいろナムル みそしる	**ようふうやきうどん**	米 ごま油 うどん バター	鶏肉 のり 油あげ 味噌 牛乳 ベーコン	大蒜 人参 もやし 法蓮草 大根 玉葱 青梗菜	未	447	20.7	15.2	1.5
								以	462	22.0	14.1	1.7
6	水		ぎゅうどん みそしる あおなのごまみそあえ	きよみオレンジ ゴフレット	米 油 砂糖 ごま	牛肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 法蓮草 もやし 白菜 韮 きよみオレンジ	未	484	16.9	17.7	1.3
								以	487	18.9	14.0	1.5
7	木		チキンカレーライス しょうゆフレンチサラダ	**いちごむしぱん**	米 じゃが芋 油 砂糖 苺ジャム ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ キャベツ 法蓮草	未	530	17.4	18.0	1.8
								以	554	17.4	17.3	2.1
8	金		ごはん さけのサクサクあげ だいこんのあまずあえ みそしる	こざかなせんべい おからクッキー	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	鮭 味噌 牛乳	大根 胡瓜 人参 小松菜	未	464	18.4	15.2	0.8
								以	473	19.3	13.1	0.8
11	月		わかめごはん キャロットサラダ にくだんごのとうにゅうスープ	**マシュマロコーン** サラダせんべい	米 パン粉 油 マシュマロ バター 玄米フレーク	鶏肉 豆乳 ツナ 牛乳 若布	玉葱 人参 青梗菜 キャベツ 胡瓜	未	514	17.9	17.8	0.9
								以	526	17.6	16.6	1.0
12	火		ごはん さかなのまつまえに れんこんのきんぴら みそしる	ふかしいも ミレービスケット	米 砂糖 油 さつまいも	未：からすがれい 以：さば 昆布 味噌 牛乳	生姜 人参 蓮根 玉葱 しめじ	未	483	17.6	13.2	1.4
								以	535	18.5	17.1	1.5
13	水		ごはん なまあげのまーぼいため いそかあえ きのことみずなのスープ	**マーマレード ジャムサンド**	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 パン マーマレード	生揚げ 豚肉 のり 牛乳 味噌	もやし 人参 葱 韮 生姜 大蒜 法蓮草 しめじ えのき茸 水菜	未	478	17.2	14.7	1.8
								以	514	17.9	14.6	2.1
14	木		ごはん レバーノルウェーふう キャベツサラダ こまつなのスープ りんごのムース	デコポン ハートせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏レバー 牛乳	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 デコポン	未	524	17.7	15.9	1.2
								以	528	17.3	14.5	1.3
15	金		ごはん とりにくのてりやき ひじきのサラダ みそしる	**フライドポテト**	米 砂糖 油 ごま じゃが芋	鶏肉 ひじき ﾁｰｽﾞ 油あげ 味噌 牛乳	葱 人参 キャベツ 胡瓜 白菜	未	469	20.7	18.8	1.2
								以	493	22.2	18.7	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		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 れんこんのしどり ジャコサラダ すましじる	きよみオレンジ ごませんべい	米 パン粉 砂糖 ごま 油	鶏肉 鶏卵 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳	蓮根 玉葱 生姜 小松菜 人参 蕪 清見オレンジ	未	460	18.7	13.8	1.2
								以	466	18.5	12.2	1.2
19	火		スパゲティナポリタン ポテトサラダ やさいスープ	**そぼろおにぎり**	スパゲティ 油 じゃが芋 米 砂糖 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ハム 牛乳 鶏肉	ピーマン 玉葱 胡瓜 人参 キャベツ しめじ 生姜	未	533	19.3	18.0	1.8
								以	555	19.3	17.1	2.0
21	木		ごはん さけのこうみやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる	**こめこのキャロットケーキ**	米 砂糖 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米粉 片栗粉 油	鮭 味噌 牛乳	生姜 切干大根 法蓮草 人参 小松菜 干瓢	未	499	19.8	14.0	1.1
								以	535	23.2	13.0	1.8
22	金		ごはん とうふのあげだんご おかかあえ みそしる	ヨーグルト おさかなポテト ひじきあられ	米 片栗粉 油 さつま芋	豆腐 鶏肉 鶏卵 ひじき 鰹節 味噌 ヨーグルト 未：牛乳	葱 人参 キャベツ 胡瓜	未	513	17.0	14.9	1.1
								以	521	16.3	12.7	1.1
25	月		ごはん にこみハンバーグ チーズサラダ みそしる	のりあげおかき クラッカー	米 パン粉 油 砂糖	豚肉 牛肉 牛乳 チーズ 味噌	玉葱 胡瓜 キャベツ 大根 葱	未	524	18.0	21.0	1.2
								以	551	17.9	20.9	1.3
26	火		バターロール しろみざかなのピカタ スパゲティサラダ カラフルスープ	**フルーツゼリーよせ** このはせんべい	パン 小麦粉 バター ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 油 砂糖 ごま じゃが芋	からすがれい 鶏卵 チーズ 牛乳	パセリ 胡瓜 人参 玉葱 コーン 桃 みかん	未	412	21.0	16.1	1.6
								以	487	24.5	17.1	2.0
27	水		ごはん とりにくのごまみそやき ポパイポテトサラダ すましじる	デコポン つぶせんべい	米 砂糖 ごま じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉 味噌 ベーコン 牛乳	法蓮草 韮 玉葱 デコポン	未	458	19.9	13.5	1.0
								以	471	21.0	12.2	1.1
28	木		ごはん なまあげとやさいのそぼろに きゅうりとツナのあえもの みそしる	**マカロニきなこ** ソフトせんべい	米 油 砂糖 麩 片栗粉 マカロニ	豚肉 生揚げ ツナ 味噌 牛乳 きな粉	人参 玉葱 生姜 大蒜 胡瓜 レモン 小松菜	未	494	19.3	16.9	1.3
								以	506	19.3	15.8	1.4
29	金		ごはん とりのカレーあげ あおなのいそべあえ キャベツスープ	どうぶつビスケット ねこんぶあられ	米 片栗粉 油	鶏肉 のり 牛乳	生姜 法蓮草 人参 キャベツ	未	484	19.2	16.1	1.3
								以	505	20.3	15.2	1.4
お楽しみ献立			カレーピラフ ヒレカツ あおなソテー パスタスープ おいわいこうはくゼリー		米 バター 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	豚肉	人参 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 法蓮草 コーン パセリ	未	474	15.7	19.0	1.1
								以	548	18.5	22.2	1.3

※ 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。

		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	487	18.7	16.2	1.3
3歳以上児	目標値	515	19.3	14.3	1.5
	平均値	511	19.6	15.5	1.5