



れいわ6ねん10がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 あきのみかくをたのしもう 》



佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

運動会献立

お月見献立

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 をととのえるもの					
1	火	 ぎゅうにゅう	ごはん さけのパンこやき やさしいため すましじる	 いちごジャムサンド	米 油 ごま油 ノイック マヨネーズ パン粉 パン 苺ジャム	鮭 牛乳	大蒜 パセリ キャベツ 蕪 人参 玉葱 小松菜 葱	未	468	19.8	13.6	0.9
		以						485	20.9	12.1	0.9	
2	水		チキンカレーライス チーズサラダ	 オレンジ おはなあられ	米 じゃがいも 油	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 オレンジ グリーンピース	未	479	16.5	16.4	1.5
		以						491	16.4	15.3	1.7	
3	木		わかめごはん ポテトサラダ にくだんごのとうにゅうスープ	 きなこおふラスク ミニのりせんべい	米 砂糖 パン粉 ノイック マヨネーズ じゃがいも 麴	鶏肉 豆乳 牛乳 きな粉 若布	玉葱 人参 青梗菜 胡瓜	未	515	17.5	20.6	0.7
		以						531	17.1	20.2	0.7	
4	金		ごはん とりにくのたつたあげ あおなのいそべあえ みそしる ふじりんごゼリー 	 えいじビスケット おからせんべい	米 油 片栗粉 米粉 里芋	鶏肉 牛乳 海苔 味噌	生姜 法連草 人参 葱 りんご	未	546	18.2	20.2	1.3
		以						565	18.0	19.7	1.4	
7	月		まーぼーどん ごますあえ きのことみずなのスープ	 オレンジ このはせんべい	米 砂糖 ごま ごま油 油 片栗粉	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 法連草 しめじ えのきたけ 水菜 オレンジ	未	457	17.3	16.3	1.7
		以						470	17.2	15.1	1.9	
8	火		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	 キャロットケーキ	米 砂糖 油 ホットケーキミックス パン粉 玄米フレーク ノイック マヨネーズ	鶏肉 若布 豆腐 味噌 牛乳 豆乳 チーズ	キャベツ 人参 法連草	未	512	22.8	16.2	1.4
		以						538	24.0	15.3	1.6	
9	水		ごはん やきにく こふきいも みそしる	 とうにゅうラスク ねじりあげ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 青のり 味噌 未：牛肉 豚肉 以：豚肉	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 小松菜	未	478	15.8	16.3	1.0
		以						525	18.7	17.8	1.2	
10	木		ごはん ピザハンバーグ あおなのソテー にらのスープ	 ぶどうかんてん ほしせんべい	米 パン粉 油 砂糖 グレープジュース	牛肉 豚肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 ピーマン 法連草 蕪	未	480	17.8	17.5	1.0
		以						490	17.5	16.4	1.0	
11	金		ごはん しろみざかなのフライ キャロットサラダ すましじる	 ミレービスケット ねこんぶあられ	米 小麦粉 油 パン粉 麴	からすがれい ツナ 牛乳	人参 キャベツ 胡瓜 青梗菜	未	530	19.3	19.8	1.0
		以						554	20.2	19.4	1.1	
15	火		くりごはん キャベツサラダ みそしる とりにくのレモンしょうゆやき 	 ソフトクッキー こざかなぼんせん	米 油 砂糖 栗 ホットケーキミックス ごま ノイック マヨネーズ さつまいも	鶏肉 昆布 牛乳 味噌	レモン キャベツ 胡瓜 人参 葱 生姜	未	486	18.4	15.4	1.2
		以						504	19.2	14.3	1.3	
16	水		ごはん さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの すましじる 	 やきいも つぶせんべい	米 砂糖 油 さつまいも	からすがれい 油あげ 味噌 牛乳	切干大根 水菜 玉葱 人参	未	443	18.0	10.0	1.0
		以						459	20.5	7.8	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 をととのえるもの					
17	木	 ぎゅうにゅう	ごはん キッズナゲット いそかあえ みそしる	 おさかなポテト クリームサンドビスケット	米 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 豆腐 鶏卵 海苔 味噌 牛乳	玉葱 人参 法連草 生姜 大蒜 えのきだけ 蕪	未	511	18.0	19.5	1.2
								以	540			
18	金		きのこいりミートスパゲティ ジャコサラダ とうにゅうコーンスープ	 おかかおにぎり	スパゲティ 油 米 ごま 砂糖 片栗粉	牛肉 牛乳 チーズ 豆乳 鰹節 ちりめんじゃこ	玉葱 人参 しめじ えのきだけ パセリ コーン キャベツ 胡瓜 トマト	未	525	21.3	16.0	1.6
								以	559			
21	月		ごはん にくじゃが みそしる ほうれんそうとツナのあえもの	 こめこのクッキー サラダせんべい	米 じゃがいも 油 ノイック マヨネーズ 砂糖	豚肉 ツナ 味噌 牛乳	玉葱 人参 法連草 コーン	未	519	16.6	18.4	1.2
								以	570			
22	火		しょくパン ひじきサラダ こめこのホワイトシチュー	 フルーツゼリーよせ ハートせんべい	パン 米粉 バター 生クリーム 油 さつまいも	鶏肉 牛乳 ハム チーズ ひじき	玉葱 人参 グリルビーズ 胡瓜 キャベツ みかん 桃 パイナップル	未	477	19.0	19.3	1.7
								以	504			
23	水		ごはん とうふのまつかぜやき すましじる ブロッコリーのマヨふうみあえ	 ふかしいも ゴマえびせん	米 パン粉 ごま ノイック マヨネーズ 麴 さつまいも 砂糖	豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	葱 人参 玉葱 ブロッコリー	未	472	18.6	14.9	0.8
								以	477			
24	木		ごはん さけのしおやき なっとうあえ さわにわん	 やきそば	米 中華麺 油	鶏肉 納豆 鮭 青のり 牛乳	法連草 大根 人参 えのきだけ 水菜 キャベツ	未	450	22.1	13.0	1.4
								以	478			
25	金		ごはん チキンみそカツ パスタスープ キャベツとツナのあえもの	 クリームラスク のりあげおかき	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 マカロニ	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 玉葱 パセリ レモン	未	510	21.2	17.2	1.2
								以	529			
28	月		ごはん なまあげとやさいのそぼろに おひたし みそしる	 かき きなこせんべい	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 生揚げ 味噌 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 キャベツ 人参 柿 法連草 しめじ	未	455	15.9	14.2	1.4
								以	459			
29	火		ひじきのドライカレー コールスロー	 とうにゅうくずもち ごませんべい	米 油 砂糖 黒砂糖	豚肉 ひじき 牛乳 豆乳 きな粉	人参 玉葱 ビーマン 大蒜 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン	未	501	17.7	16.8	0.7
								以	512			
30	水		ごはん にざかな はるさめスープ あおなごまみそあえ	 かたぬきチーズ どうぶつビスケット	米 ごま 春雨	めかじき 味噌 牛乳 ハム チーズ	法連草 人参 もやし えのきだけ 葱 木耳	未	478	21.2	12.9	1.8
								以	473			
31	木		ごはん とりのチーズやき スパゲティサラダ チンゲンサイスープ	 かぼちゃのケーキ	米 片栗粉 砂糖 スパゲティ ごま 油 ホットケーキミックス	鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳 豆乳	玉葱 パセリ 胡瓜 人参 青梗菜 南瓜	未	510	20.1	16.0	1.3
								以	528			

※ 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。

★今年の十三夜は10月15日です。お月見献立になりますので、お楽しみに♪

★今月使用の地元食材は『アイガモ米・里芋・生姜・さつま芋』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	442	17.4	12.9	1.4
	平均値	491	18.8	16.4	1.2
3歳以上児	目標値	496	19.6	14.5	1.4
	平均値	512	19.5	15.6	1.4