



れいわ6ねん11がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 よくかんでたべよう 》



佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

11月の
ロケ

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			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
					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	金	ぎゅうにゅう	ごはん さけのサクサクあげ いろいろナムル ごもくみそしる	えいじビスケット ねじりあげ	米 小麦粉 里芋 片栗粉 油 ごま油	鮭 のり 油あげ 味噌 牛乳	人参 もやし 小松菜 大根 葱	未	501	19.2	18.7	0.7
								以	518	20.3	17.4	1.1
5	火		ごはん ホイコーロー こふきいも こまつなのスープ	マカロニきなこ サラダせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	豚肉 青のり 牛乳 きな粉 味噌	キャベツ 人参 葱 ピーマン 大根 小松菜	未	498	19.0	16.2	1.0
								以	491	21.3	11.2	1.1
6	水		ごはん とうふのオープンやき いそかあえ みそしる	かき ミニバウムクーヘン	米 砂糖 片栗粉	豆腐 豚肉 のり 味噌 牛乳	生姜 葉葱 人参 柿 法蓮草 えのき茸 胡瓜 キャベツ 玉葱	未	517	19.2	18.2	1.3
								以	521	19.0	16.5	1.4
7	木		ごはん かれいのさいきょうやき ビーフンいため すましじる	りんごジャムサンド	米 砂糖 油 ビーフン パン りんごジャム	からすがれい 味噌 ベーコン 若布 豆腐 牛乳	玉葱 人参 キャベツ	未	499	23.7	13.4	1.5
								以	519	25.0	11.7	1.7
8	金		ごはん とりのネギたつたあげ ごぼうサラダ みそしる	このはせんべい どうぶつビスケット	米 砂糖 米粉 片栗粉 油 ノエッグ マヨネーズ	鶏肉 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	葱 牛蒡 胡瓜 人参 コーン 蕪	未	524	18.4	19.2	1.0
								以	543	19.0	18.5	1.1
11	月		ごはん なまあげのマーボーいため きゅうりとツナのあえものはるさめスープ	りんご ウエハース	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生揚げ 豚肉 ツナ ハム 牛乳 味噌	もやし 人参 葱 蕪 生姜 大根 胡瓜 レモン えのき茸 りんご	未	506	16.8	19.3	1.6
								以	536	17.3	19.3	1.9
12	火		ごはん さかなのみそに ごしょくおかかあえ すましじる	いもようかん ソフトせんべい	米 砂糖 さつま芋	未：からすがれい 以：鯖 鰹節 牛乳 味噌	生姜 小松菜 もやし 人参 しめじ 白菜 コーン	未	431	20.0	8.7	1.3
								以	494	21.1	13.9	1.4
13	水		しょくパン キャロットサラダ こめこのホワイトシチュー	あずきクラッカー きなこせんべい	パン バター 油 ノエッグ マヨネーズ さつま芋 米粉 生クリーム	ツナ 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 グリンピース	未	466	17.6	18.3	1.2
								以	492	18.2	17.7	1.4
14	木		ごはん れんこんのしどり のりナムル みそしる	ソフトクッキー ほしせんべい	米 パン粉 砂糖 ごま油 ごま ホットケーキミックス 油	鶏肉 鶏卵 味噌 のり 牛乳	蓮根 玉葱 生姜 人参 もやし 胡瓜 南瓜	未	510	19.0	16.8	1.0
								以	526	18.9	15.6	1.1
15	金		ごはん とりレバーごまだれあじ キャベツサラダ みそしる	のりあげおかき ミレービスケット	米 片栗粉 油 麩 砂糖 ごま油 ごま ノエッグ マヨネーズ	鶏レバー 味噌 牛乳	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 小松菜 人参	未	516	18.4	21.1	1.3
								以	535	18.2	20.9	1.4

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 をととのえるもの					
18	月	 ぎゅうにゅう	スパゲティボロネーゼ ポパイポテトサラダ はくさいスープ	 おかかおにぎり	スパゲティ 砂糖 油 ごま じゃが芋 ノエッグ マヨネーズ 米	豚肉 牛肉 鯉節 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 法蓮草 白菜	未	533	19.2	16.4	1.7
								以	556	19.2	15.3	1.9
19	火		ごはん カラスガレイのオープンやき おかかあえ みそしる	 かき ゴフレット	米 里芋 ノエッグ マヨネーズ	からすがれい 味噌 鯉節 牛乳	玉葱 人参 小松菜 もやし 葉葱 柿	未	449	19.1	12.3	1.0
								以	447	19.0	10.0	1.1
20	水		ごはん スタミナチキン みそしる きりぼしだいこんのごまあえ	 どうにゅうくずもち ごませんべい	米 ごま油 ごま ノエッグ マヨネーズ 砂糖 片栗粉	鶏肉 油あげ 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	大蒜 切り干し大根 法蓮草 人参 白菜	未	499	21.7	15.1	1.3
								以	509	22.0	13.7	1.4
21	木		ごはん とうふのあげだんご もやしのすのもの みそしる	 こざかなせんべい サブレ	米 片栗粉 油 砂糖	豆腐 鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	葱 人参 もやし 胡瓜 玉葱 しめじ	未	479	15.7	17.5	0.9
								以	489	15.1	16.2	1.0
22	金		チキンカレーライス ひじきのマリネ	フルーツヨーグルト クラッカー	米 じゃが芋 油 砂糖	鶏肉 牛乳 ひじき ハム ヨーグルト	人参 玉葱 キャベツ グリーンピース もも バナナ みかん	未	500	16.0	16.1	1.9
								以	516	15.4	14.8	2.1
25	月		ごはん ハンバーグステーキ しょうゆフレンチサラダ パスタスープ	 みかん おさかなポテト	米 パン粉 油 砂糖 マカロニ	牛肉 豚肉 牛乳	玉葱 しめじ 人参 キャベツ 法蓮草 パセリ みかん	未	500	17.2	17.3	1.1
								以	527	16.9	16.1	1.2
26	火		ごはん とりにくとさといものにこみ だいこんのあますあえ すましじる	 ぶどうかんてん かぼちゃサブレ	米 里芋 油 砂糖 ごま油 ぶどうジュース	鶏肉 若布 豆腐 牛乳	生姜 椎茸 葱 人参 大根 胡瓜	未	459	17.3	13.3	1.0
								以	462	17.3	11.4	1.1
27	水		ごはん さけのもみじやき しおこぶあえ みそしる	 ふかしいも おからクッキー	米 さつま芋 ノエッグ マヨネーズ	鮭 昆布 味噌 牛乳	人参 キャベツ 胡瓜 椎 えのき茸	未	449	18.2	13.6	0.9
								以	458	18.9	11.9	1.0
28	木		ごぼうトンおこわ シルバーサラダ みそしる	 しょうゆラーメン	米 もち米 ごま油 砂糖 春雨 ごま ノエッグ マヨネーズ 中華麺	豚肉 ハム 味噌 牛乳 なた 若布	人参 牛蒡 キャベツ 胡瓜 小松菜 もやし	未	489	17.5	15.3	2.0
								以	504	17.2	13.9	2.3
29	金		ごはん ようふうかきあげ キャベツとツナのサラダ すましじる	 ひじきあられ ごまビスケット	米 小麦粉 油 じゃが芋	鶏肉 チーズ 鶏卵 ツナ 牛乳	人参 ビーマン 玉葱 キャベツ 青梗菜 コーン	未	509	16.3	19.3	0.6
								以	528	16.0	18.7	0.7

※ 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。

※ 11月8日(金)は『いい歯の日』です。ごぼうなど噛み応えのある食材を使用します。

今月使用する地元食材は『アイガモ米、さつま芋、里芋、牛蒡、蓮根、小松菜、人参、生姜』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	492	18.5	16.6	1.2
3歳以上児	目標値	496	19.6	14.5	1.4
	平均値	509	18.6	15.2	1.4