



# れいわ6ねん7がつ よていこんだてひょう



## 今月のテーマ 《 なつやさいをたべよう・あつさにまけずしっかりたべよう 》

佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | 3歳未満児<br>午前<br>おやつ                                                                          | ち<br>ゅ<br>う<br>し<br>ょ<br>く                           | ご<br>ご<br>お<br>や<br>つ                                                                                           | おもなさいりょう                        |                            |                                                 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)    | 食塩相当量<br>(g) |
|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
|             |             |                                                                                             |                                                      |                                                                                                                 | ねつとちからに<br>なるもの                 | ちやにくやほね<br>になるもの           | からだのちょうし<br>をととのえるもの                            |                 |              |              |              |
| 1           | 月           | <br>ぎゅうにゅう | ごはん とうふのまつかぜやき<br>おかかあえ みそしる                         | <br>ひじきスティック<br>きなこせんべい        | 米 砂糖 パン粉<br>ごま                  | 豆腐 鶏肉 鰹節<br>味噌 牛乳          | 葱 人参 小松菜<br>もやし 南瓜 玉葱                           | 未 470<br>以 476  | 18.6<br>18.4 | 15.0<br>13.4 | 1.3<br>1.4   |
| 2           | 火           |            | ごはん とりにくのごまみそやき<br>しおこぶあえ すましじる                      | <br>ツナサンド                      | 米 砂糖<br>ごま パン<br>/アイガ マネース      | 鶏肉 味噌 昆布<br>牛乳 ツナ          | キャベツ 人参<br>胡瓜 青梗菜<br>えのき茸                       | 未 487<br>以 510  | 21.9<br>23.5 | 16.8<br>16.1 | 1.3<br>1.4   |
| 3           | 水           |            | ごはん チンジャオロース<br>こふきいも オクラいりスープ                       | <br>とうもろこし<br>ミニのりせんべい         | 米 油 片栗粉<br>じゃが芋                 | 豚肉 青のり<br>牛乳               | 生姜 葱 ビーマン<br>大蒜 葱 玉葱<br>人参 オクラ<br>コーン           | 未 452<br>以 438  | 18.0<br>20.1 | 14.6<br>9.4  | 0.9<br>1.0   |
| 4           | 木           |            | ごはん さかなのオレンジに<br>やさしいため みそしる                         | <br>ミルクくずもち<br>つぶせんべい          | 米 果汁ジュース<br>砂糖 油 ごま油<br>片栗粉 黒砂糖 | メルルーサ<br>油あげ 味噌<br>牛乳 きな粉  | 葱 生姜 キャベツ<br>蕪 人参 しめじ<br>小松菜                    | 未 445<br>以 447  | 19.2<br>19.1 | 11.6<br>9.5  | 1.1<br>1.2   |
| 5           | 金           |            | とうもろこしおこわ とりのからあげ<br>かぼちゃのふくめに たなばたゼリー<br>たなばたそうめんじる | <br>あずきクラッカー<br>ほしせんべい         | 米 もち米<br>片栗粉 油 砂糖<br>そうめん       | 鶏肉 蒲鉾<br>若布 牛乳             | コーン<br>生姜 南瓜 水菜                                 | 未 541<br>以 558  | 17.9<br>18.5 | 17.1<br>16.2 | 1.4<br>1.6   |
| 8           | 月           |            | ごはん とりにくといんげんのトマトに<br>いそかあえ みそしる                     | <br>クリームサンドビスケット<br>こざかなせんべい   | 米 油<br>じゃが芋 砂糖                  | 鶏肉 のり<br>味噌 牛乳             | 玉葱 さやいんげん<br>トマト 法蓮草 蕪<br>えのき茸 胡瓜 人参            | 未 461<br>以 491  | 20.7<br>21.2 | 12.4<br>11.2 | 1.3<br>1.4   |
| 9           | 火           |           | ポークカレーライス コールスロー                                     | <br>ひんやりフルーツヨーグルト<br>クラッカー    | 米 油 じゃが芋<br>生クリーム 砂糖            | 牛乳 ヨーグルト<br>豚肉             | 人参 玉葱 胡瓜<br>グリーンピース 桃<br>キャベツ コーン<br>パイナップル みかん | 未 552<br>以 570  | 15.9<br>14.8 | 22.4<br>22.0 | 1.5<br>1.7   |
| 10          | 水           |          | ごはん とさに<br>きりぼしだいこんのサラダ みそしる                         | <br>すいか<br>ごませんべい            | 米 油 砂糖<br>ごま油 じゃが芋              | 鶏肉 若布 生揚げ<br>鰹節 味噌 牛乳      | 牛蒡 人参<br>切り干し大根<br>胡瓜 葱 西瓜                      | 未 482<br>以 486  | 18.1<br>17.0 | 13.2<br>10.3 | 1.2<br>1.3   |
| 11          | 木           |          | しょくパン キャロットサラダ<br>さかなのコーンクリームやき<br>かぼちゃのスープ          | <br>サラダめん                    | パン 小麦粉 油<br>片栗粉 中華麺             | からすがれい ツナ<br>豆乳 牛乳 鶏肉      | コーン 玉葱 人参<br>キャベツ 胡瓜 南瓜<br>パセリ トマト              | 未 471<br>以 507  | 23.5<br>25.8 | 18.7<br>18.3 | 1.4<br>1.7   |
| 12          | 金           |          | ごはん とうふのあげだんご<br>もやしのあえもの みそしる                       | <br>どうぶつビスケット<br>ねこんぶあられ     | 米 片栗粉 油<br>砂糖 ごま油               | 豆腐 鶏肉 鶏卵<br>ベーコン 味噌<br>牛乳  | 葱 人参 枝豆<br>もやし 胡瓜 玉葱<br>キャベツ                    | 未 498<br>以 515  | 16.8<br>16.3 | 18.1<br>17.2 | 1.1<br>1.2   |
| 16          | 火           |          | ごはん とうふハンバーグ<br>かわりきんぴら みそしる                         | <br>かぼちゃのとうにゅうかん<br>こざかなぼんせん | 米 パン粉 油<br>砂糖 ごま                | 豆腐 豚肉 牛肉<br>豆乳 竹輪 味噌<br>牛乳 | 玉葱 牛蒡 人参<br>小松菜 しめじ 南瓜<br>レモン                   | 未 479<br>以 490  | 17.8<br>17.5 | 15.1<br>13.6 | 1.4<br>1.5   |

たなばた

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |     |
|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|-----|
|             |             | 午前<br>おやつ                                                                                   |                                        |                                                                                                           | ねつとちからに<br>なるもの                            | ちやにくやほね<br>になるもの              | からだのちょうし<br>をととのえるもの                        |                 |              |           |              |     |
| 17          | 水           | <br>ぎゅうにゅう | いりこなめし ごもくいりたまごやき<br>ごまあえ みそしる         |  オレンジ<br>サブレ             | 米 油 砂糖<br>ごま                               | いりこ 鶏肉 昆布<br>鶏卵 油あげ 味噌<br>牛乳  | 玉葱 人参 オレンジ<br>グリーンピース<br>さやいんげん 蕓           | 未               | 472          | 18.3      | 17.4         | 1.4 |
|             |             |                                                                                             |                                        |                                                                                                           |                                            |                               |                                             | 以               | 477          | 18.0      | 16.1         | 1.5 |
| 18          | 木           |            | なつやさいのミートスパゲティ<br>ジャコサラダ ベーコンスープ       |  さけちらし                   | スパゲティ 油<br>砂糖 ごま 米                         | 豚肉 ベーコン<br>ちりめんじゃこ<br>牛乳 鮭    | 玉葱 人参 なす<br>ズッキーニ トマト<br>パセリ 小松菜<br>キャベツ 胡瓜 | 未               | 482          | 20.1      | 15.3         | 1.6 |
|             |             |                                                                                             |                                        |                                                                                                           |                                            |                               |                                             | 以               | 495          | 20.2      | 14.0         | 1.8 |
| 19          | 金           |            | ごはん さけのあげびたし<br>ごしょくあえ みそしる            |  ミレービスケット<br>このはせんべい     | 米 小麦粉 油<br>砂糖                              | 鮭 味噌 牛乳                       | 法蓮草 もやし<br>人参 胡瓜 コーン<br>玉葱 舞茸               | 未               | 527          | 22.2      | 19.1         | 1.4 |
|             |             |                                                                                             |                                        |                                                                                                           |                                            |                               |                                             | 以               | 541          | 22.7      | 18.1         | 1.5 |
| 22          | 月           |            | マーボーどん はるさめのすのもの<br>とうがんスープ            |  おぐらケーキ                  | 米 砂糖 油 春雨<br>片栗粉 ごま油<br>ホトケキス              | 豆腐 豚肉 若布<br>鶏卵 牛乳 豆乳<br>小豆 味噌 | 椎茸 蕓 人参<br>生姜 大蒜 胡瓜<br>冬瓜 水菜                | 未               | 504          | 18.8      | 16.3         | 1.6 |
|             |             |                                                                                             |                                        |                                                                                                           |                                            |                               |                                             | 以               | 522          | 18.7      | 15.1         | 1.8 |
| 23          | 火           |            | ロールパン ポークビーンズ<br>さんしょくソテー かぶのスープ       |  すいか<br>サラダせんべい          | パン ジャが芋<br>油 砂糖                            | 豚肉 大豆<br>牛乳                   | 人参 玉葱 トマト<br>コーン 法蓮草 蕓<br>西瓜                | 未               | 431          | 17.6      | 18.1         | 1.6 |
|             |             |                                                                                             |                                        |                                                                                                           |                                            |                               |                                             | 以               | 486          | 19.6      | 15.8         | 2.0 |
| 24          | 水           |            | ごはん さかなのさいきょうやき<br>のりナムル すましじる         |  フルーツかんてんよせ<br>おさかなポテト   | 米 砂糖<br>ごま油 ごま                             | からすがれい 味噌<br>のり 牛乳 乳飲料        | 人参 もやし 胡瓜<br>青梗菜 葱 桃<br>みかん パイナップル          | 未               | 402          | 17.0      | 10.7         | 0.8 |
|             |             |                                                                                             |                                        |                                                                                                           |                                            |                               |                                             | 以               | 409          | 19.4      | 8.5          | 0.8 |
| 25          | 木           |            | ごはん ジャがいもとレバーのあげに<br>キャベツとツナのあえもの みそしる |  えいじビスケット<br>ソフトせんべい     | 米 ジャが芋<br>片栗粉 油 砂糖<br>ごま                   | 鶏レバー ツナ<br>味噌 牛乳              | 生姜 キャベツ<br>レモン 小松菜<br>玉葱                    | 未               | 474          | 18.4      | 15.5         | 1.3 |
|             |             |                                                                                             |                                        |                                                                                                           |                                            |                               |                                             | 以               | 483          | 18.2      | 14.1         | 1.4 |
| 26          | 金           |            | ごはん スタミナチキン<br>マカロニサラダ みそしる            |  きなこクッキー<br>おはなあられ       | 米 ごま油 小麦粉<br>マカロニ 砂糖<br>ノイック マネース 油        | 鶏肉 ハム 味噌<br>牛乳 きな粉            | 大蒜 人参 胡瓜<br>キャベツ なす                         | 未               | 532          | 21.2      | 18.4         | 1.1 |
|             |             |                                                                                             |                                        |                                                                                                           |                                            |                               |                                             | 以               | 549          | 21.4      | 17.5         | 1.1 |
| 29          | 月           |           | ごはん なまあげのみそチーズやき<br>キャベツとハムのサラダ すましじる  |  ごまビスケット<br>のりあげおかき     | 米 油 砂糖<br>ノイック マネース<br>ごま 麩                | 生揚げ 味噌<br>チーズ ハム<br>若布 牛乳     | 玉葱 しめじ<br>キャベツ 胡瓜<br>オクラ                    | 未               | 489          | 16.2      | 19.7         | 1.0 |
|             |             |                                                                                             |                                        |                                                                                                           |                                            |                               |                                             | 以               | 504          | 15.6      | 19.2         | 1.0 |
| 30          | 火           |          | ごはん ひじきに にくだんごのスープ                     |  ジャがいもち                | 米 油 砂糖 パン粉<br>ごま油 ジャが芋<br>ノイック マネース<br>片栗粉 | ひじき 油あげ<br>鶏肉 牛乳              | 人参 玉葱 もやし<br>キャベツ 葱                         | 未               | 428          | 16.1      | 13.9         | 1.1 |
|             |             |                                                                                             |                                        |                                                                                                           |                                            |                               |                                             | 以               | 435          | 15.7      | 12.4         | 1.2 |
| 31          | 水           |          | ごはん とりのつくねやき<br>ほうれんそうのごますあえ みそしる      |  クリームサンドクラッカー<br>ねじりあげ | 米 パン粉 油<br>砂糖 片栗粉<br>ごま                    | 鶏肉 鶏卵<br>味噌 牛乳                | 玉葱 法蓮草 人参<br>南瓜 葱                           | 未               | 504          | 19.8      | 17.4         | 1.3 |
|             |             |                                                                                             |                                        |                                                                                                           |                                            |                               |                                             | 以               | 538          | 20.2      | 17.2         | 1.4 |

※ 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。

★今月使用する地元食材は『じゃが芋』『とうもろこし』『胡瓜』『葱』『葉葱』『玉ねぎ』です。



|       |     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-------|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| 3歳未満児 | 目標値 | 442             | 17.4         | 12.9      | 1.4          |
|       | 平均値 | 481             | 18.8         | 16.2      | 1.3          |
| 3歳以上児 | 目標値 | 496             | 19.6         | 14.5      | 1.4          |
|       | 平均値 | 497             | 19.2         | 14.8      | 1.4          |