



れいわ6ねん8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・あつさにまけないでしっかりたべよう 》



佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

ひ 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					
1	木	 きゅうじゅう	ビビンバ きゅうりとツナのあえもの きのこみずなのスープ	 やきとうもろこし とうにゅうラスク	米 ごま油 砂糖 ごま	牛肉 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	大蒜 生姜 もやし 人参 法蓮草 胡瓜 レモン しめじ 玉葱 水菜 とうもろこし	未	461	18.8	17.1	2.0
								以	484	19.0	16.3	2.2
2	金		ごはん さけのサクサクあげ きりぼしだいこんのサラダ みそしる	 ひじきスティック つぶせんべい	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油	鮭 味噌 牛乳	切り干し大根 胡瓜 人参 青梗菜	未	474	18.3	16.2	1.1
								以	480	19.1	14.4	1.2
5	月		ごはん とりにくのてりやき いそかあえ ごもくみそしる	 オレンジ サラダせんべい	米 砂糖 油	鶏肉 のり 油あげ 味噌 牛乳	葱 法蓮草 人参 さやいんげん 南瓜 オレンジ	未	443	21.2	12.5	1.3
								以	443	21.4	10.5	1.4
6	火		ごはん カラスガレイのオープンやき リヨネーズポテト こまつなのスープ	 ぶどうかんてん ごませんべい	米 ノイグ マネーズ じゃが芋 油 砂糖 グレープジュース	からすがれい 味噌 バコン 牛乳	玉葱 人参 パセリ 小松菜	未	438	18.4	11.2	0.9
								以	437	18.1	9.1	1.0
7	水		ごはん とうふのまつかぜやき みそしる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	 すいか きなこせんべい	米 砂糖 パン粉 ごま 麴 ノイグ マネーズ	豆腐 鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	玉葱 人参 コーン 法蓮草 萵 西瓜	未	465	18.4	15.9	1.2
								以	479	18.0	14.0	1.3
8	木		なすのミートソーススパゲティ グリーンサラダ カラフルスープ	 そぼろごはん	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米 オリーブ油	牛肉 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 なす トマト パセリ キャベツ 胡瓜 コーン 生姜	未	499	19.3	16.5	1.4
								以	516	19.3	15.4	1.6
9	金		ごはん チキンみそカツ キャベツとハムのサラダ すましじる	 どうぶつビスケット ソフトせんべい	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 ハム 味噌 牛乳	キャベツ 人参 小松菜 玉葱	未	486	20.3	16.4	1.0
								以	505	21.0	15.6	1.0
13	火		ツナコーンカレーライス しょうゆフレンチサラダ	 マカロニきなこ ほしせんべい	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ	ツナ 牛乳 きな粉	人参 玉葱 コーン キャベツ 法蓮草	未	528	17.4	18.9	1.8
								以	546	17.0	18.1	2.0
14	水		ごはん なまあげのみそチーズやき シルバーサラダ すましじる	 クリームサンドクラッカー おからせんべい	米 油 砂糖 ノイグ マネーズ 春雨 ごま 麴	生揚げ 味噌 チーズ 鶏肉 牛乳	玉葱 しめじ キャベツ 人参 小松菜	未	487	17.0	18.7	0.9
								以	518	16.9	18.8	1.0
15	木		ごはん しおこぶあえ みそしる きりぼしだいこんととりにくのたまごやき	 フルーツゼリーよせ おはなあられ	米 油 砂糖	鶏肉 鶏卵 昆布 味噌 牛乳	切り干し大根 キャベツ 人参 南瓜 玉葱 桃 みかん パイナップル	未	461	19.3	12.8	1.4
								以	466	19.2	11.0	1.6
16	金		ごはん てづくりさつまあげ ごますあえ みそしる	 ごまビスケット ごまかなぽんせん	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	鶏卵 たら 若布 豆腐 味噌 牛乳	枝豆 玉葱 コーン 人参 生姜 法蓮草	未	458	18.7	15.6	1.8
								以	490	19.5	15.2	2.2

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				
19	月		ごはん のしどり やさしいため みそしる	 てづくりみずようかん ゴマえびせん	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 油	鶏肉 青のり 油あげ 味噌 牛乳 小豆	生姜 葱 キャベツ 蕪 人参 しめじ なす	未 463 以 464	17.0 20.1	12.2 14.6	0.8 1.0
20	火		わかめごはん かぼちゃのふくめに とうふいりにくだんごスープ	 とうもろこし サブレ	米 パン粉 ごま 油 砂糖	鶏肉 豆腐 牛乳 若布	玉葱 人参 キャベツ 南瓜 とうもろこし	未 465 以 468	16.3 15.7	13.2 11.1	0.7 0.7
21	水		ごはん さかなのごまみそやき ごしょくおかかあえ すましじる	 いちごジャムサンド	米 砂糖 ごま パン イチゴジャム	からすがれい 味噌 鰹節 牛乳	小松菜 キャベツ 人参 しめじ コーン 蕪 玉葱	未 437 以 464	19.6 22.7	9.8 7.8	1.3 1.5
22	木		ごはん とりにくのたつたあげ ラタトゥイユ キャベツスープ	 えいじビスケット ミニのりせんべい	米 片栗粉 米粉 油 揚げ油 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	生姜 人参 玉葱 なす ピーマン ズッキーニ 大根 トマト キャベツ	未 510 以 525	17.5 17.1	19.7 19.2	1.2 1.3
23	金		ごはん なまあげのまーぼいため ジャコあえ とうがんスープ	 こくとうケーキ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま ホットケーキミックス 黒糖	生揚げ 豚肉 味噌 ジャコ 牛乳	もやし 人参 葱 蕪 生姜 大根 キャベツ 胡瓜 冬瓜 水菜	未 489 以 526	17.3 17.9	15.7 15.7	1.7 2.1
26	月		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき キャロットサラダ すましじる	おさかなポテト 以：アイスクリーム 未：ヨーグルト	米 砂糖 ノエッグ マヨネーズ	鶏肉 ツナ 未：ヨーグルト・牛乳 以：アイスクリーム	生姜 レモン キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 玉葱	未 395 以 458	18.6 17.5	8.7 11.9	1.1 1.2
27	火		しょくパン にこみハンバーグ コールスロー チンゲンサイスープ	 ひやしきつねそうめん	パン パン粉 油 砂糖 そうめん ごま	豚肉 牛肉 牛乳 油あげ 若布	玉葱 胡瓜 キャベツ コーン 青梗菜 人参 みかん	未 474 以 504	19.8 20.4	19.5 19.2	2.6 3.0
28	水		ごはん さけのこうみやき ビーフンいため みそしる	 なし ハートせんべい	米 砂糖 ビーフン 油	鮭 ベーコン 味噌 牛乳	生姜 玉葱 人参 蕪 キャベツ 南瓜 しめじ 梨	未 455 以 469	19.8 20.9	12.9 11.2	1.6 1.8
29	木		ごはん なまあげとやさいのカレーいため チキンサラダ みそしる	 おふラスク このはせんべい	米 油 ごま 麴 バター 砂糖	生揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 しめじ グリルピーズ キャベツ 胡瓜 小松菜	未 512 以 524	17.3 16.9	20.6 19.9	1.2 1.3
30	金		ごはん とりのなんばんづけ こふきいも すましじる	 ねじりあげ おからクッキー	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 麴	鶏肉 青のり 牛乳	生姜 ピーマン 人参 玉葱 蕪	未 501 以 518	17.3 17.7	18.5 17.7	0.9 0.9

※ 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『じゃがいも』『なす』『梨』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	471	18.5	15.4	1.3
3歳以上児	目標値	496	19.6	14.5	1.4
	平均値	490	18.8	14.6	1.5