



れいわ6ねん9がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 あきにおきて、げんきなからだをつくろう 》

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			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					
2	月		チキンカレーライス ひじきのマリネ	こめこのクッキー こざかなぼんせん	米 じゃが芋 油 砂糖	鶏肉 牛乳 ひじき ベーコン	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ	未	521	16.7	19.9	1.9
								以	579	16.8	21.3	2.2
3	火		しょくパン ラタトゥイユ とりにくのレモンしょうゆやき とうにゅうコーンスープ	ひんやりフルーツヨーグルト ほしせんべい	パン 砂糖 オリーブ油 片栗粉 生クリーム	鶏肉 ベーコン 豆乳 ヨーグルト 未：牛乳	生姜 人参 玉葱 ピーマン 茄子 スターチ 大蒜 トマト コーン みかん パイナップル 桃	未	454	20.6	19.6	1.9
								以	475	22.0	19.0	2.2
4	水		ごはん やきにく こふきいも みそしる	なし サラダせんべい	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋	豚肉 牛肉 青のり 味噌 牛乳	玉葱 人参 生姜 ピーマン 大蒜 青梗菜 梨	未	459	15.3	15.0	1.0
								以	470	18.1	14.1	1.1
5	木		マーボーどん ナムル すましじる	サクサククッキー ミニのりせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ごま 小麦粉	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 胡瓜 もやし 小松菜 玉葱	未	541	17.8	20.4	1.5
								以	572	17.8	20.2	1.6
6	金		ごはん しろみざかなのたつたあげ ごぼうサラダ みそしる	どうぶつビスケット ハートせんべい	米 片栗粉 油 ノック マネース	からすがれい ツナ 味噌 牛乳	生姜 レモン 牛蒡 胡瓜 人参 コーン 南瓜 葉葱	未	506	18.2	17.9	1.4
								以	524	18.9	17.0	1.5
9	月		ごはん なまあげのみそチーズやき ほうれんそうとツナコーンのあえもの すましじる	ひやしちゅうか	米 油 砂糖 ノック マネース 中華麺 ごま油 ごま	生揚げ 味噌 チーズ ツナ 牛乳 鶏卵	玉葱 しめじ 蕪 法蓮草 コーン 人参 胡瓜 トマト	未	473	17.7	17.6	1.8
								以	485	17.5	16.7	2.0
10	火		ごはん にざかな いそかあえ ごもくみそしる	ミニバウムクーヘン なし	米 砂糖	めかじき のり 油あげ 味噌 牛乳	法蓮草 えのき茸 大根 南瓜 葱 人参 梨	未	470	19.1	15.9	1.4
								以	489	21.7	15.0	1.6
11	水		ごはん オニオンソースハンバーグ チーズサラダ パスタスープ	フルーツかんとんよせ ごませんべい	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	豚肉 牛肉 牛乳 チーズ 乳飲料	玉葱 胡瓜 パセリ キャベツ 人参 桃 みかん パイナップル	未	509	17.8	17.9	1.2
								以	520	17.4	17.0	1.2
12	木		ごはん キッズナゲット しおこびあえ みそしる	クリームサンドビスケット こざかなせんべい	米 片栗粉 油	鶏肉 豆腐 鶏卵 昆布 味噌 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 葱	未	477	17.0	18.3	1.0
								以	509	16.9	18.1	1.1
13	金		ごはん タンドリーチキン ジャコサラダ キャベツスープ	おぐらケーキ	米 ごま 砂糖 油 ホットケーキミックス	鶏肉 ヨーグルト ちりめんじゃこ 牛乳 豆乳 小豆	小松菜 人参 キャベツ	未	438	20.9	13.2	1.3
								以	457	22.6	12.2	1.5

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					
17	火	 ぎゅうにゅう	さつまいもごはん とりにくのてりやき ごしょくおかかあえ みそしる おつきみゼリー 	 のりあげおかき クリームサンドクラッカー	米 さつまいも ごま 砂糖 油	昆布 鶏肉 鰹節 若布 味噌 牛乳	葱 小松菜 もやし 人参 胡瓜 コーン 大根	未	453	18.9	13.7	1.3
								以	481	20.3	13.3	1.5
18	水		ごはん てづくりふりかけ とうふいりにくだんごスープ かぼちゃのふくめに	 いちごジャムサンド	米 ごま 砂糖 パン粉 ごま油 パン 苺ジャム	鰹節 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	玉葱 人参 もやし キャベツ 葱 南瓜	未	470	17.4	12.3	1.2
								以	481	17.0	10.4	1.3
19	木		ごはん チキンみそカツ キャベツとツナのサラダ すましじる	以：アイスクリーム 未：ヨーグルト おはなあられ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 味噌 ツナ 未：ヨーグルト・牛乳 以：アイスクリーム	キャベツ 小松菜 人参	未	463	20.7	14.5	0.9
								以	542	19.6	19.2	1.0
20	金		ごはん さけのこうみやき ビーフンいため すましじる	 きなこおふラスク ゴマえびせん	米 砂糖 油 ビーフン 麩	鮭 豚肉 牛乳 きな粉	生姜 蕪 玉葱 人参 キャベツ 水菜	未	460	21.2	15.8	1.2
								以	469	22.4	14.5	1.4
24	火		ごはん なまあげとやさいのそぼろに あおなのいそべあえ みそしる	 なし ミレービスケット	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 生揚げ のり 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 法蓮草 舞茸 キャベツ 梨	未	474	16.0	17.8	1.6
								以	477	15.3	16.2	1.7
25	水		ごはん さけのみそマヨやき きんぴら みそしる	 さつまいもと とうにゅうのケーキ	米 ノイック マネース 油 砂糖 ごま ホットケーキミックス さつまいも	鮭 味噌 牛乳 豆乳	玉葱 人参 コーン ごぼう 蕪	未	516	19.3	18.0	1.0
								以	554	22.6	17.7	1.1
26	木		ごはん レバーノルウェーふう キャベツサラダ チンゲンサイスープ	 ぎゅうにゅうかりんとう このはせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ノイック マネース	鶏レバー 牛乳	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 青梗菜	未	494	17.6	18.3	1.2
								以	502	17.2	17.2	1.3
27	金		ミートソーススパゲティ やさいスープ きゅうりとツナのあえもの	 そばろごはん	スパゲティ オリーブ油 米 砂糖	牛肉 チーズ ツナ 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 トマト 胡瓜 レモン キャベツ しめじ 生姜	未	505	21.7	16.8	1.8
								以	523	15.8	15.8	2.0
30	月		ぶたどん だいこんのあますあえ みそしる	 ごまビスケット ソフトせんべい	米 油 砂糖	豚肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 大根 胡瓜 えのき茸 南瓜	未	482	17.6	15.8	1.2
								以	506	15.3	15.3	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、複数回摂取して下さるようお願いいたします。

★今年の十五夜は17日です。お月見献立になりますので、お楽しみに♪

★今月使用する地元食材は『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	482	18.5	16.8	1.4
3歳以上児	目標値	496	19.6	14.5	1.4
	平均値	506	19.2	16.3	1.5