



れいわ7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

お月見献立

ひ に ち	よ う び	3歳未満児 午前 おやつ	ち ゆ 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	水	 きゅつにゅう	ごはん あおなとツナコーンのあえもの なまあげとやさいのそばろに みそしる	 オレンジ このはせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ノイック マヨネーズ	豚肉 生揚げ ツナ 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大根 法蓮草 コーン 無 オレンジ	未 479	16.2	18.2	1.3
								以 486	15.6	17.0	1.4
2	木		ごはん やきにく こふきいも みそしる	 ソフトクッキー おはなあられ	米 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 牛肉 青のり 味噌 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大根 生姜 大根 葉葱	未 512	16.5	16.2	1.1
								以 506	19.9	12.6	1.3
3	金		ごはん しろみざかなのたつたあげ しおこぶあえ みそしる	 ミレービスケット おからせんべい	米 片栗粉 油	からすがれい 昆布 味噌 牛乳	生姜 人参 キャベツ 胡瓜 南瓜 蕓	未 504	19.8	17.7	1.6
								以 512	20.4	15.9	1.7
6	月	 	さつまいもごはん おかかあえ とりにくのてりやき みそしる おつきみゼリー	 どうぶつビスケット ねこんぶあられ	米 さつまいも ごま 砂糖 油	昆布 鶏肉 鰹節 味噌 牛乳	葱 小松菜 もやし 人参 キャベツ 玉葱	未 472	19.7	12.0	1.2
								以 494	20.9	10.5	1.4
7	火		ごはん さかなのオレンジに チキンサラダ みそしる	 マカロニきなこ つぶせんべい	米 ノイック マヨネーズ ルバグ ジュース 砂糖 ごま マカニ	めかじき 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 きな粉	葱 生姜 キャベツ 胡瓜 小松菜	未 470	21.0	13.8	1.1
								以 477	21.2	12.2	1.1
8	水		ごはん にこみハンバーグ あおなソテー パスタスープ	 やきいも ミニのりせんべい	米 パン粉 油 砂糖 さつまいも マカロニ	牛肉 豚肉 牛乳	法蓮草 人参 玉葱 パセリ	未 506	17.3	15.3	1.0
								以 520	16.9	13.9	1.1
9	木		ひじきのドライカレーライス コールスロー	 いちごジャムサンド	米 油 パン 梅ジャム	豚肉 ひじき 牛乳	人参 玉葱 ピーマン 大根 生姜 胡瓜 キャベツ コーン	未 487	17.4	16.2	1.0
								以 502	17.0	15.0	1.0
10	金		ごはん とうふのあげだんご ごまあえ みそしる	 クリームサンドビスケット しらすせんべい	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	豆腐 鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	葱 人参 法蓮草 玉葱 しめじ	未 482	16.2	18.7	1.2
								以 506	15.7	18.6	1.3
14	火		ごはん コーンフ레이크チキン しょうゆフレンチサラダ みそしる	 オレンジ ミニバウムクーヘン	米 ノイック マヨネーズ 玄米ルー 油 パン粉 砂糖	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 無 法蓮草 オレンジ	未 514	20.7	18.2	1.3
								以 525	21.3	16.9	1.4
15	水		ごはん とうふのオープンやき ジャコあえ みそしる	 おふラスク ごませんべい	米 砂糖 片栗粉 ごま さつまいも 麴 バター	豆腐 豚肉 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳	生姜 葉葱 人参 小松菜 白菜	未 486	19.7	17.2	1.4
								以 494	19.6	16.1	1.6
16	木		ごはん とりにくのかりんあげ おひたし みそしる	 えいじビスケット ひじきあられ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	鶏肉 味噌 牛乳	生姜 法蓮草 人参 大根 しめじ	未 490	17.6	16.9	1.0
								以 510	18.1	16.1	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	金	 ぎゅうにゅう	ごはん かれのいさいきょうやき ビーフンいため すましじる	 とうにゅうくずもち こざかなぼんせん	米 砂糖 ビーフン 油 麩 片栗粉 黒砂糖	からすがれい 味噌 豚肉 牛乳 豆乳 きな粉	蒔 玉葱 人参 キャベツ 水菜	未	480	22.6	13.1	1.1
								以	494			
20	月		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき あおなのいそべあえ とんじる	 マシュマロコーン ねじりあげ	米 砂糖 玄米フレーク バター マシュロ	鶏肉 海苔 豚肉 味噌 牛乳	生姜 レモン 法蓮草 人参 牛蒡 葱 大根	未	477	20.4	14.6	1.4
								以	496			
21	火		ごはん にくだんごのとうにゅうスープ てづくりふりかけ かぼちゃのふくめに	 オレンジ ゴフレット	米 ごま 砂糖 パン粉	鰹節 海苔 鶏肉 豆乳 牛乳	南瓜 玉葱 人参 青梗菜 オレンジ	未	472	17.6	14.2	0.9
								以	475			
22	水		ごはん とさに みそしる きゅうりとツナのあえもの	 いちごおしパン	米 油 砂糖 じゃが芋 苺 ヤム ホットケーキミックス	鶏肉 若布 生揚げ 鰹節 ツナ 味噌 牛乳	牛蒡 人参 胡瓜 レモン 小松菜	未	504	20.0	16.3	1.3
								以	521			
23	木		ごはん さけのサクサクあげ すましじる ほうれんそうのごまみそあえ	 のりあげおかき おからクッキー	米 小麦粉 油 片栗粉 ごま 砂糖	鮭 味噌 牛乳	法蓮草 人参 もやし 玉葱 舞茸	未	474	18.6	18.1	0.9
								以	480			
24	金		きのこいりミートスパゲティ チーズサラダ カラフルスープ	 そぼろおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	牛肉 チーズ 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 しめじ 胡瓜 えのき茸 トマト 生姜 パセリ キャベツ コーン	未	500	19.9	17.2	1.5
								以	530			
27	月		マーボーどん はるさめサラダ こまつなスープ	 バナナ きなこせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	葱 人参 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 小松菜 玉葱 バナナ	未	468	16.3	15.1	1.4
								以	492			
28	火		バターロール キャロットサラダ マカロニシチュー	 フルーツゼリーよせ ハートせんべい	パン 油 小麦粉 マカロニ バター	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 法蓮草 桃 みかん バイナップル	未	453	18.5	21.9	1.4
								以	535			
29	水		ごはん さけのこうみやき なっとうあえ みそしる	 ふかしいも サラダせんべい	米 砂糖 さつま芋	鮭 納豆 味噌 牛乳	生姜 法蓮草 人参 南瓜 しめじ	未	466	20.0	11.2	1.3
								以	475			
30	木		ごはん とりのからあげ のりナムル みそしる	 こざかなせんべい クリームラスク	米 片栗粉 油 ごま油 ごま	鶏肉 海苔 味噌 牛乳	生姜 人参 もやし 胡瓜 小松菜 葱	未	479	18.0	16.5	1.1
								以	495			
31	金		ごはん チンゲンサイスープ とりのチーズやき スパゲティサラダ	 かぼちゃのケーキ	米 片栗粉 油 スパゲティ 砂糖 ごま 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を前提に使用しています。

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「米、さつま芋、じゃが芋、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	448	17.7	13.1	1.4
	平均値	486	18.8	16.1	1.2
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	502	19.4	14.9	1.4