



# れいわ8ねん3がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 しょくじをたのしもう はるやさいをたべよう 》

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

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	ちやくやほね になるもの	からだのちようし をととのえるもの					
2	月		ごはん とりにくのさっぱり カレービーフン みそしる	おはなあれ ごまビスケット	米 ビーフン 油	鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	大蒜 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ 大根	未	467	20.1	14.0	1.2
								以	483	21.4	12.8	1.3
3	火		ごもくずし ぶりのてりやき ほうれんそうのごまあえ すましじる さんしょくゼリー	いちごのパンケーキ	米 砂糖 ごま ホットケーキミックス 生クリーム 苺ジャム	鶏肉 鶏卵 のり ぶり 蒲鉾 牛乳 豆乳	椎茸 人参 干瓢 生姜 法蓮草 水菜	未	570	22.6	17.6	1.9
								以	597	24.2	17.5	2.1
4	水		しょくパン クリームシチュー キャベツとハムのサラダ	きよみオレンジ ゴフレット	パン ジャが芋 油 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 ハム	人参 玉葱 キャベツ グリーンピース 清見オレンジ	未	464	19.1	20.0	1.2
								以	485	19.7	19.3	1.4
5	木		ごはん とうふのまつかぜやき ナムル みそしる	しおやきそば	米 砂糖 パン粉 ごま ごま油 油 さつま芋 中華麺	豆腐 鶏肉 味噌 牛乳 豚肉	葱 人参 法蓮草 もやし 白菜 蕪 キャベツ 玉葱	未	498	19.9	15.1	1.4
								以	515	20.0	13.8	1.6
6	金		ごはん さけのサクサクあげ しおごぶあえ みそしる	やさいせんべい おからクッキー	米 小麦粉 片栗粉 油	鮭 昆布 味噌 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 舞茸	未	456	18.2	15.8	1.0
								以	458	18.9	13.7	1.1
9	月		チキンカレーライス フレンチサラダ	マカロニきなこ つぶせんべい	米 ジャが芋 油 砂糖 マカロニ	鶏肉 牛乳 きな粉	人参 玉葱 胡瓜 グリーンピース キャベツ みかん	未	522	17.8	16.3	1.4
								以	541	17.9	15.2	1.5
10	火		ごはん さかなのみそに ごしょくあえ すましじる	ミレービスケット やきいも	米 砂糖 さつま芋	からすがれい 味噌 牛乳	生姜 小松菜 もやし 人参 胡瓜 コーン 玉葱 しめじ	未	485	19.9	12.5	1.3
								以	490	20.5	10.0	1.4
11	水		ごはん なまあげのマーボーいため いそかあえ はくさいスープ	マーメイドジャムサンド	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 パン マーメイド	生揚げ 豚肉 味噌 のり 牛乳	もやし 人参 葱 蕪 生姜 大蒜 法蓮草 えのき茸 白菜	未	477	17.0	14.4	1.8
								以	512	17.5	14.2	2.1
12	木		ごはん レバーノルウェーふう キャベツサラダ ごまつなのスープ	りんごゼリー サラダせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ノエッグ マヨネーズ	鶏レバー 牛乳	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜	未	496	17.3	15.9	1.1
								以	497	16.8	14.4	1.2
13	金		ごはん とりにくのてりやき ひじきサラダ みそしる	フライドポテト	米 砂糖 油 ごま ジャが芋	鶏肉 ひじき ハム チーズ 味噌 牛乳	葱 人参 胡瓜 キャベツ 大根 水菜	未	465	20.9	17.8	1.4
								以	482	22.3	17.2	1.5
16	月		ごはん れんこんのしどり ポテトサラダ すましじる	きよみオレンジ ごませんべい	米 パン粉 砂糖 ジャが芋 ノエッグ マヨネーズ	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	蓮根 玉葱 生姜 胡瓜 人参 蕪 清見オレンジ	未	506	17.7	17.5	0.8
								以	520	17.4	16.5	0.9

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	火		スパゲティナポリタン ジャコサラダ やさいスープ	<b>そばろおにぎり</b>	スパゲティ 油 ごま 砂糖 米	ハム ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉	ピーマン 玉葱 小松菜 人参 生姜 キャベツ しめじ	未	488	20.4	14.3	2.2
								以	502	20.6	12.8	2.4
18	水		ごはん さげのこうみやき きりぼしだいこんのごまあえ さつまじる	おさかなポテト ミニバウムクーヘン	米 砂糖 ごま ノエッグ マヨネーズ さつま芋	鮭 鶏肉 味噌 牛乳	生姜 切り干し大根 法蓮草 人参 葱 大根	未	538	21.6	18.0	1.5
								以	547	23.0	16.4	1.7
19	木		ごはん とうふのつくねやき おかかあえ みそしる	<b>キャロットケーキ</b>	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス	豆腐 鶏肉 鶏卵 鯉節 味噌 牛乳 豆乳	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 小松菜 干瓢	未	474	19.5	14.1	1.2
								以	486	19.5	12.6	1.3
23	月		ごはん とりにくのごまみそやき かわりきんぴら すましじる	のりあげおかき クラッカー	米 砂糖 ごま 油	鶏肉 味噌 竹輪 ヨーグルト 未：牛乳	牛蒡 人参 キャベツ 舞茸	未	452	20.0	11.5	1.4
								以	469	21.2	9.5	1.6
24	火		ごはん さげのパンこやき スパゲティサラダ みそしる	<b>フルーツゼリーよせ</b> このはせんべい	米 ノエッグ マヨネーズ パン粉 パゲティ 油 砂糖 ごま	鮭 味噌 牛乳	大蒜 パセリ 胡瓜 人参 青梗菜 玉葱 桃 みかん パイナップル	未	483	19.2	15.0	1.0
								以	495	20.2	13.5	1.1
25	水		ロールパン にごみハンバーグ しょうゆフレンチサラダ カラフルスープ	デコポン ソフトせんべい	パン パン粉 油 砂糖 じゃが芋	豚肉 牛肉 牛乳	玉葱 キャベツ 法蓮草 人参 コーン パセリ デコポン	未	416	17.0	18.5	1.6
								以	492	19.0	20.0	2.0
26	木		ごはん なまあげとやさいのそばろに きゅうりとツナのあえもの みそしる	<b>こくとうこめこむしぼん</b>	米 油 砂糖 片栗粉 麩 米粉 黒砂糖	豚肉 生揚げ ツナ 味噌 牛乳 豆乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 胡瓜 レモン 小松菜	未	508	17.9	15.8	1.4
								以	526	17.6	14.6	1.5
27	金		ごはん とりのカレーあげ あおなのいそべあえ きのこみずなのスープ	どうぶつビスケット ねこんぶあられ	米 片栗粉 油	鶏肉 のり 牛乳	生姜 法蓮草 人参 しめじ えのき茸 水菜	未	484	19.5	16.2	1.3
								以	504	20.6	15.2	1.4
30	月		ぎゅうどん あおなのごまみそあえ すましじる	かたぬきチーズ えいじビスケット	米 油 砂糖 ごま	牛肉 味噌 牛乳 チーズ	玉葱 人参 法蓮草 もやし キャベツ 蕓	未	494	19.3	16.3	1.6
								以	496	21.3	12.7	1.7
31	火		ごはん さかなのオレンジに やさしいため みそしる	<b>マッシュマロコーン</b> ハートせんべい	米 砂糖 ごま油 ルツジュース 油 マッシュ豆バター 玄米フレーク	めかじき 油揚げ 味噌 牛乳	葱 生姜 キャベツ 蕓 人参 しめじ 蕪	未	480	20.0	15.1	1.3
								以	493	20.6	13.8	1.5
お楽しみ 献立			カレーピラフ ヒレカツ あおなソテー パスタスープ おいおいこうはくゼリー		米 バター 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	豚肉	人参 玉葱 法蓮草 グリーンピース コーン パセリ	未	455	14.3	17.3	1.1
								以	526	16.8	20.3	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『葱、さつま芋、人参』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	480	18.9	14.0	1.5
	平均値	487	19.3	15.8	1.4
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.5
	平均値	504	19.9	14.6	1.5

