



れいわ7ねん11がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 よくかんでたべよう 》



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				
4	火	 ぎゅうにゅう	ごはん ホイコーロー こふきいも こまつなスープ	 マカロニきなこと サラダせんべい	米 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 マカロニ	豚肉 青のり 牛乳 きな粉 味噌	キャベツ 人参 葱 ピーマン 大粒 小松菜	未 498	19.0	16.2	1.0
								以 491	21.3	11.2	1.1
5	水		ごはん とうふのオープンやき いそかあえ みそしる	 やきいも バウムクーヘン	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	豆腐 豚肉 のり 味噌 牛乳	生姜 葉葱 法蓮草 えのき茸 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱	未 533	19.5	18.2	1.3
								以 540	19.2	16.5	1.4
6	木		ごはん さかなのさいきょうやき ビーフンいため すましじる	 いちごジャムサンド	米 砂糖 油 ビーフン パン いちごジャム	からすがれい 味噌 ベーコン 若布 豆腐 牛乳	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 葱	未 506	23.8	13.4	1.5
								以 527	25.2	11.7	1.7
7	金		ごはん とりのネギたつたあげ ごぼうサラダ みそしる	 このはせんべい どうぶつビスケット	米 砂糖 油 上新粉 片栗粉 ノエッグ マヨネーズ	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	葱 牛蒡 胡瓜 人参 コーン 無	未 513	17.6	18.3	1.0
								以 530	18.1	17.4	1.0
10	月		ごはん なまあげのまーぼーいため きゅうりとツナのあえもの きのこみずなのスープ	 オレンジ ウエハース	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生揚げ 豚肉 ツナ 牛乳 味噌	人参 葱 蕪 生姜 大粒 胡瓜 レモン しめじ えのき茸 水菜 オレンジ	未 461	15.8	18.4	1.4
								以 483	16.0	18.3	1.6
11	火		ごはん さかなのみそに なっとうあえ すましじる	 いもようかん ミニのりせんべい	米 砂糖 さつまいも	未：からすがれい 以：めかじき 味噌 納豆 牛乳	生姜 法蓮草 人参 白菜	未 442	20.2	9.2	1.2
								以 456	18.8	9.2	1.2
12	水		しょくパン キャロットサラダ こめこのホワイトシチュー	 クリームサンドクラッカー きなこせんべい	パン 米粉 バター ノエッグ マヨネーズ 油 さつまいも 生クリーム	ツナ 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 グリンピース	未 451	17.3	17.7	1.2
								以 492	18.2	17.7	1.4
13	木		ごはん れんこんのしどり のりナムル みそしる	 ソフトクッキー ほしせんべい	米 パン粉 砂糖 ごま油 ごま 油 ホットケーキミックス	鶏肉 鶏卵 味噌 のり 牛乳	蓮根 玉葱 生姜 人参 もやし 胡瓜 南瓜	未 510	19.0	16.8	1.0
								以 526	18.9	15.6	1.1
14	金		ごはん とりレバーごまだれあじ グリーンサラダ みそしる	 のりあげおかき ミレービスケット	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 麴	鶏レバー 味噌 牛乳	大粒 生姜 胡瓜 キャベツ 小松菜	未 509	18.4	20.7	1.3
								以 528	18.3	20.4	1.4

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	月	 きゅうにゅう	スパゲティボロネーゼ チーズサラダ はくさいスープ	 おかかおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	豚肉 牛肉 鯉節 チーズ 牛乳	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 白菜	未	503	18.1	15.4	1.5
								以	520	17.9	14.1	1.6
18	火		ごはん カラスガレイのオープン焼き きゅうりとささみのあえもの すましじる	 バナナ ゴフレット	米 ノエッグ マヨネーズ	からすがれい 味噌 鶏肉 若布 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 レモン 葱 バナナ	未	427	19.1	12.0	0.8
								以	421	18.9	9.7	0.8
19	水		ごはん スタミナチキン ごしょくおかかあえ みそしる	 とうにゅうくずもち つぶせんべい	米 ごま油 砂糖 じゃがいも 黒砂糖 片栗粉	鶏肉 鯉節 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	大蒜 小松菜 もやし 人参 しめじ コーン 葉葱	未	459	21.8	11.7	1.3
								以	464	22.1	9.8	1.4
20	木		ごはん とうふのあげだんご ジャコあえ みそしる	 ねじりあげ サブレ	米 片栗粉 油 ごま	豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	葱 人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 しめじ	未	508	16.7	19.8	1.1
								以	518	16.1	18.9	1.2
21	金		チキンカレーライス ひじきのマリネ	フルーツヨーグルト クラッカー	米 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 ひじき ハム ヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 キャベツ グリーンピース 桃 バナナ みかん	未	500	16.0	16.1	1.9
								以	516	15.4	14.8	2.1
25	火		ごはん ハンバーグステーキ しょうゆフレンチサラダ パスタスープ	 おふラスク おさかなポテト	米 パン粉 油 砂糖 マカロニ 麩 バター	豚肉 牛肉 牛乳	玉葱 しめじ 人参 キャベツ 法蓮草 パセリ	未	517	17.9	19.7	1.2
								以	531	17.5	18.9	1.3
26	水		ごはん さけのもみじやき しおこぶあえ みそしる	 みかん おからクッキー	米 ノエッグ マヨネーズ	鮭 昆布 味噌 牛乳	人参 キャベツ みかん 胡瓜 えのき茸 蕓	未	426	18.0	13.5	0.9
								以	446	18.9	11.9	1.0
27	木		ごぼうトンおこわ さんしょくソテー みそしる	 しょうゆラーメン	米 もち米 油 ごま油 砂糖 里芋 中華麺	豚肉 味噌 牛乳 なると 若布	人参 牛蒡 コーン 法蓮草 大根 もやし	未	457	16.4	12.5	1.9
								以	466	15.9	10.6	2.2
28	金		ごはん ようふうかきあげ キャベツとツナのサラダ すましじる	 ひじきあられ ゴマビスケット	米 小麦粉 じゃがいも	鶏肉 鶏卵 ツナ チーズ 牛乳	人参 ピーマン 胡瓜 玉葱 コーン 青梗菜 キャベツ	未	510	16.4	19.3	0.6
								以	530	16.1	18.7	0.7

- ※ 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「米、蓮根、さつま芋、南瓜、小松菜」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	485	18.4	16.1	1.2
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	499	18.5	14.7	1.3