



れいわ8ねん2がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 なんでもたべて、かぜにまけないからだをつくろう 》



佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

せつぶん

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 をととのえるもの					
2	月		ごはん いりどり みそしる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	バナナ すいぞくかんビスケット	米 油 砂糖 ノエッグ マヨネーズ	鶏肉 ツナ 油あげ 味噌 牛乳	牛蒡 人参 蓮根 椎茸 法蓮草 コーン 蕪 パナナ	未	505	18.9	16.6	1.3
								以	523	18.8	15.2	1.4
3	火		ごはん おにさんバーグ こまつなのスープ	マシュマロコーン いわしおかき	米 パン粉 ビーフン 油 マシュマロ 玄米フレーク パター	豚肉 牛肉 豆乳 牛乳	玉葱 グリンピース 人参 キャベツ 小松菜	未	499	17.1	15.9	1.1
								以	523	16.8	14.7	1.3
4	水		マーボーどん わかめスープ キャベツとチキンのあえもの	のりあげおかき クラッカー	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 若布 牛乳	蕪 人参 生姜 大蒜 キャベツ レモン 玉葱 えのき茸	未	473	18.4	17.7	1.5
								以	496	18.4	17.4	1.8
5	木		ごはん とりにくのごまみそやき いそかあえ すましじる	さつまいもむしパン	米 砂糖 ごま ウッドケーキ さつまいも 油	鶏肉 味噌 のり 牛乳 豆乳	法蓮草 えのき茸 玉葱 舞茸	未	470	20.4	13.0	1.1
								以	489	21.8	11.5	1.2
6	金		しょくパン しろみざかなのフライ グリーンサラダ とうにゅうコーンスープ	ハートせんべい えいじビスケット	パン 小麦粉 パン粉 油 片栗粉	からすがれい 豆乳 牛乳	キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱	未	468	20.8	18.9	1.5
								以	506	22.7	19.0	1.7
9	月		ごはん やきにく こふきいも みそしる	みかん ゴフレット	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 ビーマン 大蒜 生姜 白菜 舞茸 みかん	未	491	15.9	16.3	0.9
								以	518	18.9	15.4	1.0
10	火		ごはん さかなとだいこんのいりに しおこぶあえ みそしる	セサミトースト	米 砂糖 油 パン 大豆パター ごま	めかじき 昆布 豆腐 味噌 牛乳	生姜 大根 葱 白菜 人参 胡瓜 小松菜	未	493	21.4	16.0	1.6
								以	509	21.7	14.8	1.7
12	木		ミートソーススパゲティ キャベツとツナのサラダ かぶのスープ	そぼろおにぎり	スパゲティ 油 米 砂糖	豚肉 牛肉 チーズ ツナ 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 トマト キャベツ 胡瓜 蕪 生姜	未	518	20.8	16.6	1.6
								以	538	21.0	15.4	1.8
13	金		ごはん とうふのあげだんご ごまあえ みそしる	クリームサンドクラッカー ねじりあげ	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	葱 人参 法蓮草 もやし 大根 葉葱	未	483	16.3	19.3	1.1
								以	514	16.0	19.5	1.2
16	月		ごはん なまあげのみそチーズやき もやしとハムのあえもの すましじる	とうにゅうくずもち ごませんべい	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 黒砂糖	生揚げ 味噌 チーズ ハム 牛乳 豆乳 きな粉	玉葱 しめじ もやし 胡瓜 青梗菜 人参	未	525	18.6	16.3	1.3
								以	539	18.3	15.1	1.4

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)	
					ねつとちからに なるもの	ちやくやくほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの					
17	火		ごはん ひじきに にくだんごのスープ	きよみオレンジ ミレービスケット	米 油 砂糖 パン粉 ごま油	ひじき 油あげ 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 もやし キャベツ 清見オレンジ	未	471	16.3	16.9	1.2
								以	476	15.8	15.2	1.3
18	水		ごはん カラスガレイのオープン焼き スパゲティサラダ みそしる	いちごミルクかんてん おさかなポテト	米 ノック マネース スパゲティ 油 砂糖 ごま 苺ジャム	からすがれい 味噌 油あげ 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 白菜	未	479	21.3	14.6	1.1
								以	489	22.2	12.9	1.2
19	木		ごはん とりのねぎたつたあげ ごますあえ みそしる	どうぶつビスケット おはなあられ	米 砂糖 上新粉 片栗粉 油 ごま	鶏肉 味噌 牛乳	葱 法蓮草 人参 玉葱 水菜	未	494	18.0	16.0	1.1
								以	510	18.6	15.0	1.2
20	金		しょくパン フレンチサラダ ふゆやさいのこめこクリームシチュー	ソフトクッキー ほしせんべい	パン 薩摩芋 油 バター 生クリーム 米粉 ホットケーキミックス 砂糖	鶏肉 牛乳	人参 ブロッコリー しめじ 白菜 蕪 みかん キャベツ 胡瓜	未	504	18.3	22.8	1.3
								以	539	19.2	23.0	1.5
24	火		ごもくおこわ すましじる あおなごまみそあえ	ほうとううどん	米 もち米 油 砂糖 麩 ごま ほうとう	豚肉 油あげ ツナ 味噌 牛乳 鶏肉	人参 牛蒡 椎茸 玉葱 法蓮草 もやし 南瓜 大根 葱	未	477	18.9	14.4	1.5
								以	490	18.8	12.9	1.6
25	水		ごはん さかなのみぞれがけ キャロットサラダ みそしる	ふかしいも サラダせんべい	米 小麦粉 油 砂糖 薩摩芋	未：からすがれい 以：鯖 鶏肉 味噌 牛乳	生姜 大根 葱 人参 キャベツ 胡瓜 白菜 しめじ	未	484	19.4	12.7	1.1
								以	544	20.6	17.0	1.2
26	木		ビーフカレーライス ジャコサラダ	フルーツヨーグルト このはせんべい	米 油 じゃが芋 ごま 砂糖	牛肉 牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 玉葱 グリルピーズ 小松菜 桃 パナナ みかん	未	517	15.7	17.4	1.7
								以	513	15.6	14.2	1.9
27	金		ごはん さかなのあげひたし だいこんのあますあえ みそしる	クリームサンドビスケット ねこんぶあられ	米 小麦粉 油 砂糖 薩摩芋	からすがれい 味噌 牛乳	大根 胡瓜 人参 葉葱	未	521	19.8	15.7	1.0
								以	558	20.6	15.1	1.1

※ 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『大根・人参・長ねぎ・葉ねぎ・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	480	18.9	14.0	1.5
	平均値	493	18.7	16.5	1.3
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.5
	平均値	515	19.2	15.7	1.4