



# れいわ8ねん4がつ よていこんだてひょう



## 今月のテーマ 《 きゅうしょくになれよう 》

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 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	からだのちようし をととのえるもの					
1	水		ごはん とさに おひたし みそしる	デコポン サラダせんべい	米 油 砂糖	鶏肉 若布 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	牛蒡 人参 法蓮草 大根 葉葱 デコポン	未	452	17.9	13.3	1.1
								以	453	17.5	11.4	1.2
2	木		ごはん とりにくのたつたあげ キャロットサラダ みそしる	どうにゅうくずもち しらすせんべい	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 黒砂糖	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 水菜	未	536	19.6	22.1	1.0
								以	557	19.5	21.9	1.1
3	金		チキンカレーライス コールスロー	おはなあられ ごまビスケット	米 じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース 胡瓜 キャベツ コーン	未	514	16.4	17.2	1.5
								以	531	16.3	16.3	1.7
6	月		ごはん やきにく こふきいも みそしる	すいぞくかんビスケット おからせんべい	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 ピーマン 大蒜 生姜 小松菜 しめじ	未	493	16.4	17.5	1.1
								以	506	19.3	16.9	1.2
7	火		ごはん さけのみそマヨやき もやしのあえもの さわにわん	おふラスク ごませんべい	米 ノイック マヨネーズ 砂糖 ごま油 麩 大豆バター	鮭 味噌 ベーコン 鶏肉 牛乳	もやし 胡瓜 玉葱 大根 人参 葱 水菜	未	455	22.7	15.4	1.2
								以	462	23.9	14.1	1.3
8	水		マーボーどん はるさめサラダ わかめスープ	デコポン ソフトせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 味噌 若布 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 玉葱 えのき茸 デコポン	未	449	16.1	14.4	1.5
								以	465	15.9	13.1	1.7
9	木		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき ほうれんそうとツナコーンのあえもの みそしる	おぐらケーキ	米 砂糖 さつま芋 ホクキックス 油	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 豆乳 小豆	生姜 レモン 法蓮草 コーン 葱	未	477	20.7	12.6	1.3
								以	496	21.9	11.0	1.5
10	金		ごはん しろみさかなのフライ グリーンサラダ ごもくみそしる	りんごゼリー クラッカー	米 小麦粉 パン粉 油	からすがれい 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 大根 南瓜 葱 人参	未	508	18.5	16.7	0.9
								以	544	19.5	16.9	1.1
13	月		ごはん コーンフレークチキン しょうゆフレンチサラダ みそしる	ソフトクッキー あまからせんべい	米 ノイック マヨネーズ 玄米フレーク パン粉 油 砂糖 ホクキックス	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 法蓮草 無	未	495	20.6	16.4	1.4
								以	516	21.4	15.5	1.5
14	火		ごはん なまあげとやさいのそばろに いろいろナムル みそしる	きよみオレンジ ゴフレット	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	豚肉 生揚げ のり 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 もやし 小松菜 葉葱 清見オレンジ	未	483	15.9	16.8	1.0
								以	490	15.2	15.4	1.1
15	水		しょくパン こめこのホワイトシチュー ひじきサラダ	ぶどうかんてん ハートせんべい	パン さつま芋 バター 米粉 油 生クリーム 砂糖 グレープジュース	鶏肉 牛乳 ひじき ハム チーズ	玉葱 人参 胡瓜 グリーンピース キャベツ	未	480	19.0	19.4	1.7
								以	507	19.8	18.9	2.0

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					
16	木		ごはん キッズナゲット おかかあえ みそしる	クリームサンドクラッカー おさかなポテト	米 片栗粉 油	鶏肉 豆腐 鶏卵 鯉節 味噌 牛乳	玉葱 大根 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 小松菜	未	480	17.6	18.7	1.0
								以	504	17.5	18.5	1.0
17	金		ごはん さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのソテー すましじる	<b>ユードーナツ</b>	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	からすがれい 味噌 豚肉 牛乳	切り干し大根 キャベツ 人参 ピーマン 水菜 玉葱 コーン パセリ	未	460	18.6	13.8	1.2
								以	483	21.3	12.3	1.3
20	月		ごはん にくじゃが きゅうりとささみのあえもの 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 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 レモン 青梗菜 えのき茸	未	463	17.2	13.9	1.2
								以	492	17.1	13.0	1.3
21	火		ミートソーススパゲティ スナップえんどうのマヨふうみあえ やさいスープ	<b>さけこぶごはん</b>	スパゲティ 油 ノイグ マヨネーズ 米	豚肉 チーズ 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト スナップエンドウ 胡瓜 キャベツ しめじ	未	489	19.6	15.1	1.5
								以	504	19.7	13.7	1.6
22	水		ごはん ジャコサラダ とうふとぶたにくのオープンやき すましじる	きよみオレンジ ミニバウムクーヘン	米 砂糖 片栗粉 ごま 油 麩	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	生姜 葉葱 小松菜 人参 玉葱 清見オレンジ	未	500	19.2	19.4	1.0
								以	504	19.0	17.9	1.1
23	木		ごはん さけのしおやき なっとうあえ とんじる	<b>フルーツゼリーよせ</b> きなこせんべい	米 油 砂糖	鮭 納豆 豚肉 味噌 牛乳	法蓮草 人参 牛蒡 葱 大根 桃 みかん パイナップル	未	434	20.8	13.1	0.9
								以	452	24.2	11.8	1.0
24	金		ごはん チキンみそカツ キャベツとツナのあえもの パスタスープ	このはせんべい どうぶつビスケット	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	鶏肉 味噌 ツナ ヨーグルト 未：牛乳	キャベツ 胡瓜 レモン 人参 玉葱 パセリ	未	520	21.6	14.3	1.2
								以	535	22.3	12.3	1.4
27	月		ロールパン にこみハンバーグ あおなソテー とうにゅうコーンスープ	きよみオレンジ うすやきせんべい	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛肉 牛乳 豆乳	玉葱 法蓮草 人参 コーン 清見オレンジ	未	425	18.5	18.9	1.4
								以	506	20.9	20.4	1.8
28	火		ごはん さかなのおろしに やさしいため みそしる	<b>やきそば</b>	米 砂糖 油 ごま油 さつま芋 中華麺	からすがれい 味噌 牛乳 豚肉 青のり	生姜 大根 キャベツ 蕪 人参 しめじ 葱	未	485	20.3	12.1	1.7
								以	499	20.4	10.1	2.0
30	木		ごはん のしどり いそかあえ みそしる	<b>いちごジャムサンド</b>	米 砂糖 片栗粉 ごま 麩 パン 苺ジャム	鶏肉 のり 味噌 牛乳	生姜 葱 法蓮草 えのき茸 キャベツ 人参	未	493	20.9	14.2	1.5
								以	508	21.2	12.7	1.7

※ 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『キャベツ、人参、長葱、葉葱、トマト』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	481	19.0	16.0	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	501	19.7	15.0	1.4