



れいわ 7 ねん 9 がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 あきにおきて、げんきなからだをつくろう 》



佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

防災の日

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	月	ぎゅうにゅう	チキンカレーライス ひじきのマリネ	こめこのクッキー こざかなぼんせん	α化米 ジャが芋 油 砂糖	鶏肉 牛乳 ひじき ハム	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ	未 518 以 576	16.9 17.1	19.5 20.9	1.9 2.1
2	火		ごはん さけのぱんこやき さんしょくソテー やさいスープ	ひんやいフルーツヨーグルト おはなあられ	米 ノイック マヨネーズ パン粉 油 生クリーム 砂糖	鮭 ヨーグルト 未：牛乳	大蒜 バセリ コーン 人参 法蓮草 キャベツ 玉葱 パナップル みかん 桃	未 470 以 473	17.0 17.1	17.6 16.3	0.8 0.9
3	水		ごはん やきにく こふきいも みそしる	なし(0,1歳児 オレンジ) サラダせんべい	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 ビーマン 大蒜 生姜 青梗菜 2歳児以上：梨 0,1歳児：オレンジ	未 459 以 470	15.3 18.1	15.0 14.1	1.0 1.1
4	木		マーボーどん もやしのすのもの すましじる	サクサククッキー ミニのりせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 小麦粉	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 もやし 胡瓜 小松菜 玉葱	未 532 以 561	17.6 17.6	19.5 19.1	1.4 1.6
5	金		ごはん しろみざかなのたつたあげ ごぼうサラダ みそしる	どうぶつビスケット ほしせんべい	米 片栗粉 油 ノイック マヨネーズ	からすがれい ツナ 味噌 牛乳	生姜 牛蒡 胡瓜 人参 コーン 南瓜 葉葱	未 491 以 509	18.0 18.7	17.5 16.6	1.2 1.3
8	月		ごはん なまあげとやさいのそばろに あおなのいそべあえ みそしる	オレンジ ミレービスケット	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 生揚げ のり 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 法蓮草 舞茸 キャベツ オレンジ	未 474 以 475	16.8 16.2	18.2 16.7	1.6 1.7
9	火		ごはん さけのこうみやき ビーフンいため みそしる	いちごジャムサンド	米 砂糖 油 ビーフン パン 苺ジャム	鮭 豚肉 味噌 牛乳	生姜 玉葱 人参 キャベツ 蕪	未 448 以 462	20.7 22.0	12.4 10.7	1.6 1.8
10	水		ビビンバ しょうゆフレンチサラダ きのこみずなのスープ	なし(0,1歳児バナナ) つぶせんべい	米 ごま油 砂糖 ごま 油	牛肉 鶏卵 味噌 牛乳	大蒜 生姜 もやし 人参 法蓮草 キャベツ 胡瓜 しめじ 玉葱 水菜 2歳児以上：梨 0,1歳児：バナナ	未 465 以 477	17.2 16.8	16.5 15.4	1.8 2.0
11	木		ごはん タンドリーチキン ジャコサラダ カラフルスープ	おぐらケーキ	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏肉 ヨーグルト ちりめんじゃこ 牛乳 豆乳 小豆	小松菜 人参 玉葱 コーン パセリ	未 447 以 467	21.1 22.8	13.3 12.2	1.4 1.5
12	金		ごはん じゃがいもとレバーのあげに キャベツサラダ みそしる	以：アイスクリーム 未：ヨーグルト おさかなポテト	米 ジャが芋 片栗粉 油 砂糖 ノイック マヨネーズ	鶏レバー 鶏肉 味噌 未：牛乳 ヨーグルト 以：アイスクリーム	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 青梗菜 玉葱	未 458 以 526	18.0 15.8	12.4 15.9	1.2 1.3

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					
16	火		ミートソーススパゲティ キャベツスープ きゅうりとツナのあえもの	 そぼろごはん	スパゲティ 油 米 砂糖	牛肉 チーズ ツナ 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 トマト 胡瓜 レモン キャベツ 生姜	未	503	21.5	16.8	1.8
								以	520	21.9	15.7	2.0
17	水		ごはん とうふのオープンやき ごしょくあえ みそしる	 なしゼリー クリームサンドクラッカー	米 砂糖 片栗粉 麩	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	生姜 葉葱 人参 小松菜 もやし 胡瓜 コーン 蕓	未	453	17.9	14.3	1.2
								以	471	17.9	13.6	1.3
18	木		ごはん にざかな いそかあえ ごもくみそしる	 きなこおふラスク ゴマえびせん	米 砂糖 麩 油	めかじき のり 油あげ 味噌 牛乳 きな粉	法蓮草 えのき茸 大根 南瓜 葱 人参	未	447	20.2	15.6	1.3
								以	469	23.0	15.1	1.5
19	金		ごはん チキンみそカツ グリーンサラダ すましじる	 えいじビスケット このはせんべい	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 小松菜 人参	未	495	19.1	19.0	0.8
								以	512	19.5	18.5	0.9
22	月		ごはん なまあげのみそチーズやき ほうれんそうとツナコーンのあえもの すましじる	 さつまいもと とうにゅうのケーキ	米 油 砂糖 ノイック マヨネーズ 麩 おとりキックス さつま芋	生揚げ 味噌 チーズ ツナ 牛乳 豆乳	玉葱 しめじ 法蓮草 コーン 水菜 人参	未	511	17.3	18.7	1.2
								以	529	16.9	17.9	1.3
24	水		しょくパン パスタスープ オニオンソースハンバーグ チキンサラダ	 フルーツゼリーよせ ごませんべい	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま マカロニ	豚肉 牛肉 牛乳 鶏肉	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 パセリ 桃 みかん バイッフル	未	467	19.2	18.3	1.6
								以	489	19.7	17.7	1.9
25	木		ごはん キッズナゲット しおこぶあえ 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 片栗粉 油	鶏肉 豆腐 鶏卵 昆布 味噌 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 葱	未	478	17.1	18.8	1.0
								以	511	16.9	18.8	1.1
26	金		ごはん きんぴら すましじる さけのみそマヨやき	 マカロニきなこ ゴフレット	米 ノイック マヨネーズ 油 砂糖 ごま マカロニ	鮭 味噌 牛乳 きな粉	玉葱 人参 コーン 牛蒡 水菜	未	508	19.8	18.7	0.7
								以	535	23.1	18.1	0.7
29	月		ごはん てづくりふりかけ にくだんごのスープ かぼちゃのふくめに	 ごまビスケット ソフトせんべい	米 ごま 砂糖 パン粉 ごま油	鯉節 のり 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 もやし キャベツ 葱 南瓜	未	458	17.0	13.3	1.0
								以	464	16.6	11.6	1.0
30	火		ごはん れんこんのしどり だいこんのあますあえ みそしる	 サラダめん	米 パン粉 砂糖 中華麺 油	鶏肉 味噌 豆腐 牛乳 ツナ	蓮根 玉葱 生姜 大根 胡瓜 人参 葉葱 トマト コーン	未	489	21.0	15.0	1.5
								以	504	21.2	13.5	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します。

※ 今月使用する地元食材は「米、梨、蓮根、じゃが芋」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	479	18.4	16.5	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	500	18.9	15.9	1.4