



れいわ6ねん5がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 きゅうしょくをたのしもう 》



佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

日付

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						
1	水		ぶたどん だいこんのあますあえ みそしる		クリームサンドクラッカー ねこんぶあられ	米 油 砂糖 麩	豚肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 大根 胡 瓜 青梗菜	未	468	17.5	15.1	1.1
									以	469	18.9	10.3	1.2
2	木		たけのごはん さげのサクサクあげ あおなごまみそあえ すましじる こどものひデザート		いちごジャムサンド	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま パン いちごジャム	油揚げ 味噌 蒲鉾 牛乳 鮭	筍 人参 法蓮草 もやし 水菜	未	511	21.2	16.6	1.7
									以	523	22.5	15.0	1.9
7	火		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 牛乳 ひじき ハム ヨーグルト	人参 玉葱 キャバツ グリンピース 桃 バナナ みかん	未	500	16.0	16.1	1.9
									以	516	15.5	14.8	2.1
8	水		ごはん ビーフンいため かぶのスープ とうふとぶたひきにくのオープン焼き		オレンジ おさかなポテト	米 砂糖 片栗粉 ビーフン 油	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	生姜 葉葱 玉葱 人参 キャバツ 蕪 オレンジ	未	461	18.6	17.1	1.1
									以	466	18.4	15.9	1.2
9	木		ごはん とりにくのさっぱり にポパイポテトサラダ みそしる		きなこむしパン	米 じゃがいも ノエッグ マネー 油 ホットケーキミックス 砂糖	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	大蒜 法蓮草 玉葱 しめじ	未	508	22.6	16.3	1.3
									以	533	24.2	15.4	1.5
10	金		ごはん しろみざかなのフライ もやしのすのもの みそしる		おからクッキー ねじりあげ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	からすがれい 味噌 牛乳	もやし 人参 胡瓜 小松菜 葱	未	476	18.4	15.9	1.1
									以	498	19.2	15.1	1.2
13	月		ごはん ジャコサラダ にくだんごのとうにゅうスープ		やきうどん	米 ごま 砂糖 油 パン粉 うどん	ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳 豚肉 豆乳	小松菜 人参 玉葱 もやし キャバツ 青梗菜	未	450	18.8	15.7	1.4
									以	458	18.7	14.4	1.5
14	火		ごはん さかなのまつまえに なっとうあえ ごもくみそしる		オレンジ ウエハース	米 砂糖	メルルーサ 昆布 納豆 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 人参 法蓮草 大根 南瓜 葱 オレンジ	未	432	18.5	13.4	1.3
									以	439	20.8	11.2	1.5
15	水		スパゲティナポリタン コーンサラダ こまつなスープ		おかかおにぎり	スパゲティ 油 ノエッグ マネー 砂糖 米 ごま	ハム 牛乳 鯉節	ピーマン 小松菜 キャバツ 胡瓜 コーン 人参 玉葱	未	493	18.0	14.2	1.6
									以	509	17.7	12.6	1.8
16	木		ごはん とりレバーごまだれあじ いそかあえ みそしる		クリームラスク のりあげおかき	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	鶏レバー のり 味噌 牛乳	大蒜 生姜 法蓮草 えのき茸 人参 胡瓜 キャバツ	未	496	19.3	17.3	1.6
									以	505	19.1	16.2	1.8
17	金		ごはん なまあげのみそチーズ焼き アスパラソテー すましじる		フルーツゼリーよせ ソフトせんべい	米 油 砂糖	生揚げ 味噌 チーズ ベーコン 若布 牛乳	玉葱 しめじ 人参 アスパラ 蕪 桃み かん パイナップル	未	446	15.5	15.9	1.0
									以	451	14.8	14.6	1.0

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	ちやくやほね になるもの	からだのちよう しをととのえる					
20	月	 きゅうじゅう	ごはん とうふのつくねやき みそしる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	 オレンジ きなこせんべい	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ノイック マネー 豆腐 鶏肉 ひじき 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	玉葱 法蓮草 コーン 青梗菜 えのき茸 ルッコラ	未	453	18.5	16.7	1.0	
							以	458	18.3	15.5	1.1	
21	火	 きゅうじゅう	ごはん ホイコーロー こふきいも みそしる	 おふラスク ごませんべい	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 麩 バター	豚肉 青のり 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 人参 葱 ピーマン 大蒜 葉葱	未	502	19.6	18.0	1.1
								以	496	22.0	13.5	1.2
22	水	 きゅうじゅう	ごはん カラスガレイのオープンやき きんぴら みそしる	 そらまめ ミニのりせんべい	米 ノイック マネー 油 砂糖 ごま	からすがれい 味噌 牛乳	玉葱 人参 ごぼう 南瓜 にら 空豆	未	439	20.4	11.2	1.0
								以	441	20.6	9.1	1.1
23	木	 きゅうじゅう	ごはん ハンバーグステーキ キャロットサラダ パスタスープ	 いちごミルクかてん つぶせんべい	米 パン粉 油 マカロニ 砂糖 苺ジャム	豚肉 牛肉 牛乳 ツナ	玉葱 しめじ 人参 キャベツ 胡瓜 パ セリ いちご	未	530	18.7	19.3	1.0
								以	548	18.6	18.7	1.1
24	金	 きゅうじゅう	ごはん とりにくのかりんあげ しょうゆフレンチサラダ みそしる	 ゴフレット こさかなせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	鶏肉 若布 味噌 牛乳	生姜 キャベツ 人参 法蓮草 大根	未	507	17.7	18.9	1.1
								以	526	18.3	18.0	1.2
27	月	 きゅうじゅう	マーボーどん はるさめのすのもの ちゅうかふうコーンスープ	 グレープフルーツ かぼちゃサブレ	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 味噌 若布 鶏卵 牛乳	椎茸 葱 コーン 生姜 大蒜 胡瓜 人参 玉葱 グレープフルーツ	未	517	18.0	16.8	1.6
								以	537	17.9	15.6	1.8
28	火	 きゅうじゅう	ごはん さけのパンこやき おひたし みそしる	 チーズクッキー サラダせんべい	米 ノイック マネー パン粉 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	味噌 牛乳 チーズ 鮭	大蒜 パセリ 法蓮草 人参 葉葱	未	526	20.9	18.1	1.1
								以	545	22.2	17.2	1.2
29	水	 きゅうじゅう	ごはん おかかあえ すましじる なまあげとやさいのカレーいため	 ごまビスケット おからせんべい	米 油	生揚げ 鶏肉 鯉節 牛乳	玉葱 人参 しめじ グリーンピース 蕪 小松菜 もやし	未	459	16.2	16.6	1.2
								以	469	15.9	15.5	1.3
30	木	 きゅうじゅう	しょくパン とりにくといんげんのトマトに グリーンサラダ チンゲンサイスープ	 ごぼうトンおこわ	パン 油 砂糖 じゃが芋 米 もち米 ごま油	鶏肉 牛乳 豚肉	キャベツ 胡瓜 玉葱 さやいんげん トマト 青梗菜 人参 ごぼう	未	490	22.9	15.5	1.6
								以	524	24.1	14.5	1.9
31	金	 きゅうじゅう	ごはん ようふうかきあげ キャベツとツナのあえもの みそしる	 このはせんべい どうぶつビスケット	米 小麦粉 油	鶏肉 チーズ 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ コー レモン 小松菜	未	501	16.9	17.9	1.0
								以	514	16.6	16.9	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。



		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	476	18.8	13.9	1.4
	平均値	484	18.8	16.3	1.3
3歳以上児	目標値	516	20.4	15.1	1.4
	平均値	496	19.3	14.8	1.4