

れいわ8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 佐倉保育園

以→3歳以上児、未→3歳未満児

こどもの日

| 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 | ちやくやくほね になるもの | からだのちょうし をととのえるもの | | | | | |
| 1 | 金 | ぎゅうにゅう | たけのごはん さけのサクサクあげ あおなのごまみそあえ すましじる こどものひデザート | クラッカー やさいせんべい | * 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま | 油あげ 鮭 味噌 牛乳 | 筍 人参 法蓮草 もやし 水菜 玉葱 | 未 | 479 | 18.7 | 17.9 | 1.3 |
| | | | | | | | | 以 | 497 | 19.7 | 17.0 | 1.5 |
| 7 | 木 | | チキンカレーライス コールスロー | おふラスク サラダせんべい | * 油 じゃが芋 砂糖 麩 大豆バター | 鶏肉 牛乳 | 人参 玉葱 コーン グリーンピース キャベツ 胡瓜 | 未 | 526 | 16.5 | 18.5 | 1.6 |
| | | | | | | | | 以 | 543 | 16.3 | 17.6 | 1.8 |
| 8 | 金 | | ごはん しろみぎかなのフライ グリーンサラダ ごもくみそしる | ヨーグルト (いちごソース付) しらすせんべい | * 油 砂糖 小麦粉 パン粉 | からすがれい 味噌 牛乳 油あげ ヨーグルト | キャベツ 胡瓜 大根 南瓜 葱 人参 苺 | 未 | 501 | 21.8 | 15.2 | 1.0 |
| | | | | | | | | 以 | 461 | 19.5 | 9.9 | 1.0 |
| 11 | 月 | | ごはん とうふのつくねやき あおなソテー みそしる | オレンジ きなこせんべい | * パン粉 油 砂糖 片栗粉 | 豆腐 鶏肉 牛乳 ひじき 味噌 | 玉葱 法蓮草 ｺｰﾝ 青梗菜 人参 オレンジ | 未 | 425 | 17.3 | 13.8 | 1.0 |
| | | | | | | | | 以 | 424 | 16.9 | 12.0 | 1.1 |
| 12 | 火 | | ごはん やきにく かぼちゃサラダ スープ | オレンジかんでん (にんじんいり) あまからせんべい | * 油 ごま ノイック マヨネーズ 砂糖 オレンジジュース | 牛肉 豚肉 牛乳 | 人参 玉葱 大蒜 ピーマン 生姜 南瓜 胡瓜 しめじ 小松菜 | 未 | 463 | 15.1 | 16.2 | 1.0 |
| | | | | | | | | 以 | 478 | 17.8 | 15.7 | 1.1 |
| 13 | 水 | | ごはん さけのこうみやき おかかあえ みそしる | おぐらケーキ | * 砂糖 ホットケーキミックス 油 | 鮭 鯉節 味噌 牛乳 小豆 豆乳 | 生姜 小松菜 もやし 人参 キャベツ 玉葱 | 未 | 442 | 20.9 | 11.2 | 1.5 |
| | | | | | | | | 以 | 454 | 22.2 | 9.3 | 1.6 |
| 14 | 木 | | ごはん キャロットサラダ ミートボールミネストローネ | そらまめ おさかなポテト | * 油 パン粉 じゃが芋 砂糖 | ツナ 豚肉 牛乳 | 人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 トマト 空豆 | 未 | 501 | 19.5 | 18.6 | 1.0 |
| | | | | | | | | 以 | 513 | 19.4 | 17.6 | 1.0 |
| 15 | 金 | | ごはん とりのネギたつたあげ シルバーサラダ すましじる | クリームサンドクラッカー ごさかなせんべい | * 砂糖 米粉 片栗粉 油 ごま ノイック マヨネーズ 春雨 | 鶏肉 ベーコン 若布 未:牛乳 | 葱 キャベツ 胡瓜 大根 | 未 | 514 | 14.5 | 16.0 | 0.7 |
| | | | | | | | | 以 | 538 | 14.4 | 15.3 | 0.7 |
| 18 | 月 | | ごはん なまあげのマーボーいため きゅうりとささみのあえもの すましじる | きなこおしパン | * 油 砂糖 片栗粉 ごま油 麩 ホットケーキミックス | 生揚げ 豚肉 味噌 鶏肉 牛乳 豆乳 きな粉 | もやし 人参 葱 胡瓜 蕪 生姜 大蒜 水菜 レモン | 未 | 484 | 18.5 | 16.7 | 1.3 |
| | | | | | | | | 以 | 520 | 19.3 | 16.9 | 1.6 |

| 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 | | | | | |
| 19 | 火 |  ぎゅうにゅう | ごはん ハンバーグステーキ ジャコあえ みそしる |  フルーツヨーグルト うすやきせんべい | * パン粉 油 ごま | 牛肉 豚肉 牛乳 しらすぼし 味噌 豆腐ヨーグルト | 玉葱 しめじ みかん キャベツ 胡瓜 桃 人参 小松菜 パナナ | 未 | 460 | 17.0 | 13.2 | 1.2 |
| | | | | | | | | 以 | 459 | 16.1 | 11.0 | 1.3 |
| 20 | 水 |  | ごはん とりにくのマーマレードに ビーフンいため みそしる |  サクサククッキー このはせんべい | * マーメイドジャム ビーフン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 | 鶏肉 豚肉 味噌 牛乳 | 蕪 玉葱 人参 キャベツ 葉葱 | 未 | 594 | 21.0 | 19.6 | 1.4 |
| | | | | | | | | 以 | 626 | 22.2 | 19.0 | 1.6 |
| 21 | 木 |  | ごはん てづくりふりかけ レバーノルウェーふう キャベツとツナのサラダ パスタスープ |  どうぶつビスケット おさかなポテト | * 片栗粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 マカロニ | 鶏レバー ツナ 牛乳 鰹節 のり | 生姜 キャベツ 人参 玉葱 りんご酢 | 未 | 526 | 20.7 | 18.6 | 1.4 |
| | | | | | | | | 以 | 542 | 20.8 | 17.6 | 1.5 |
| 22 | 金 |  | ごはん かわいいのさいきょうやき スナップえんどうのマヨふうみあえ けんちんじる |  いちごミルクかんてん きなこせんべい | * 里芋 砂糖 ノイック マネーズ 油 苺ジャム | からすがきれい 味噌 豆腐 牛乳 | スナップえんどう 胡瓜 小松菜 人参 大根 | 未 | 440 | 20.2 | 12.7 | 0.8 |
| | | | | | | | | 以 | 444 | 20.8 | 10.8 | 0.8 |
| 25 | 月 |  | ひじきのドライカレーライス しょうゆフレンチサラダ スープ |  オレンジ ソフトせんべい | * 油 砂糖 | 豚肉 ひじき 牛乳 | 生姜 大蒜 玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 キャベツ オレンジ えのきたけ | 未 | 432 | 15.9 | 15.0 | 1.3 |
| | | | | | | | | 以 | 438 | 15.3 | 13.7 | 1.4 |
| 26 | 火 |  | ごはん さけのパンこやき きりぼしだいこんのもの みそしる |  フライドポテト | * パン粉 ノイック マネーズ 油 砂糖 じゃが芋 | 鮭 油あげ 味噌 牛乳 | 大蒜 パセリ 人参 切干大根 小松菜 葱 | 未 | 458 | 19.4 | 16.0 | 1.0 |
| | | | | | | | | 以 | 473 | 20.5 | 15.0 | 1.1 |
| 27 | 水 |  | ごはん スタミナチキン いそかあえ みそしる |  すいそくかんビスケット おからせんべい | * ごま油 砂糖 じゃが芋 | 鶏肉 のり 味噌 牛乳 | 大蒜 法蓮草 えのきたけ 胡瓜 葉葱 | 未 | 453 | 20.3 | 14.0 | 1.4 |
| | | | | | | | | 以 | 454 | 20.3 | 12.1 | 1.5 |
| 28 | 木 |  | ミートソーススパゲティ リヨネーズポテト かぼちゃのこめスープ |  おかかごはん | スパゲティ 油 砂糖 米粉 * ごま じゃが芋 | 豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳 鰹節 | 玉葱 人参 トマト 南瓜 パセリ | 未 | 557 | 21.2 | 16.1 | 1.3 |
| | | | | | | | | 以 | 584 | 21.5 | 14.9 | 1.4 |
| 29 | 金 |  | ごはん キッズナゲット キャベツサラダ きのこみずなのスープ |  きなこおふラスク サラダせんべい | * 片栗粉 油 砂糖 ノイック マネーズ | 鶏肉 豆腐 牛乳 きなこ | 玉葱 大蒜 生姜 人参 キャベツ しめじ えのき茸 水菜 胡瓜 りんご酢 | 未 | 517 | 17.2 | 22.3 | 0.7 |
| | | | | | | | | 以 | 529 | 16.7 | 22.0 | 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、複数回摂取して下さるようお願いいたします。

※ 献立表中の赤字で記載された食材は、地元食材使用になります。

☆『米・大根・胡瓜・トマト・キャベツ・ねぎ』



| | | 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 | 487 | 18.7 | 13.4 | 1.2 |
| 3歳以上児 | 目標値 | 498 | 19.7 | 14.6 | 1.4 |
| | 平均値 | 499 | 18.9 | 14.2 | 1.3 |