



れいわ 8 ねん 10 がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 あきのみかくをたのしもう 》



佐倉市役所 こども保育課 佐倉保育園

オーガニック食材・アイガモ米が給食に登場します！

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	木	きゅうにゅう	ビビンバ ナムル きのことみずなのスープ	おふラスク ごまビスケット	* ごま油 ごま 砂糖 麩 バター	豚肉 味噌 牛乳	大根 生姜 もやし 人参 法蓮草 胡瓜 しめじ えのき茸 水菜	未 472 以 484	17.9 17.7	17.5 16.5	2.2 2.5
2	金		ごはん とうふのあげだんご いそかあえ みそしる	おさかなポテト 以：ソイアイスクリーム 未：ヨーグルト	* 片栗粉 油 砂糖 麩	豆腐 鶏肉 味噌 ひじき のり 未：牛乳 ヨーグルト(豆) 以：アイスクリーム(豆)	葱 人参 法蓮草 えのき茸 胡瓜 大根	未 497 以 576	19.7 18.0	13.4 17.2	1.6 1.8
5	月		チキンカレーライス コールスロー	ふかしいも うすやきせんべい	* 油 さつま芋 じゃがいも	鶏肉 牛乳 豆乳	人参 玉葱 胡瓜 グリルピーズ キャベツ コーン	未 500 以 514	16.7 16.1	15.2 13.8	1.8 2.0
6	火		ごはん とさに しょうゆフレンチサラダ すましじる	こくとうケーキ	* 油 砂糖 黒砂糖 しらたき ホットケーキミックス	豚肉 わかめ 生揚げ 鰹節 豆乳 牛乳	たけのこ 人参 キャベツ 法蓮草 玉葱 しめじ	未 483 以 494	16.8 16.0	15.9 14.7	1.7 1.9
7	水		ごはん とりにくとさといものにこみ もやしのあえもの みそしる	とうにゅうプリン とうにゅうラスク	* 砂糖 りんご酢 ごま油 里芋 油	鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	葱 生姜 人参 もやし 胡瓜 玉葱 大根 椎茸	未 491 以 509	16.8 17.3	16.8 15.5	1.4 1.6
8	木		ごはん れんこんのきんぴら さかなのコーンクリームやき かぼちゃのスープ	やきそば	* 小麦粉 油 片栗粉 中華麺 砂糖 ごま	さけ 豆乳 青のり 牛乳 豚肉	コーン 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 南瓜 れんこん	未 502 以 563	21.1 22.4	13.7 16.7	2.1 2.3
9	金		ごはん チキンみそカツ のりナムル すましじる	クラッカー ほしせんべい	* 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま	鶏肉 味噌 のり 牛乳	人参 もやし 胡瓜 キャベツ 茸	未 463 以 489	19.2 19.8	16.4 16.1	1.6 1.9
13	火		マーボーどん しおこぶあえ こまつなスープ	マカロニきなこ クリームラスク	* 砂糖 油 片栗粉 ごま油 マカロニ	豆腐 豚肉 味噌 牛乳 昆布 きな粉	椎茸 葱 人参 生姜 大根 胡瓜 小松菜 キャベツ	未 485 以 503	19.0 19.1	15.3 14.1	2.3 2.6
14	水		ごはん さんしょくソテー すましじる オニオンソースハンバーグ	オレンジ サラダせんべい	* パン粉 油 砂糖 片栗粉	牛肉 豚肉 豆乳 牛乳	玉葱 コーン 白菜 人参 法蓮草 オレンジ	未 486 以 494	16.6 16.0	16.8 15.5	1.6 1.8
15	木		ごはん さかなのおろしに はるさめのすのもの みそしる	セサミクッキー おからせんべい	* 砂糖 小麦粉 ごま さつま芋 油 春雨	めかじき 味噌 牛乳	生姜 冬瓜 人参 大根 胡瓜	未 548 以 573	18.8 18.7	19.0 18.3	1.4 1.6
16	金		ごはん とりのカレーあげ きゅうりとツナのあえもの みそしる	すいぞくかんビスケット ねじりあげ	* 片栗粉 油 さつま芋	鶏肉 味噌 若布 ツナ 牛乳	生姜 胡瓜 レモン	未 516 以 559	19.6 21.1	19.4 19.8	1.3 1.4

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				
19	月	 ぎゅうにゅう	きのこいりミートスパゲティ グリーンサラダ コーンスープ	 わかめごはん	スパゲティ 油 砂糖 ＊片栗粉	豚肉 豆乳 チーズ 牛乳 若布	玉葱 人参 しめじ えのき茸 トマト 胡瓜 パセリ キャベツ コーン	未 542 以 579	20.0 20.7	16.3 15.5	1.9 2.2
20	火		ごはん とうふのつくねやき ごまずあえ みそしる	 オレンジ しらすせんべい	＊砂糖 油 パン粉 片栗粉 ごま	鶏肉 豆腐 ひじき 味噌 牛乳	玉葱 法蓮草 しめじ 人参 小松菜 オレンジ	未 422 以 424	18.1 17.9	13.9 12.2	1.3 1.4
21	水		ごはん れんこんのしどり なっとうあえ ベーコンスープ	 フルーツヨーグルト うすやきせんべい	＊砂糖 パン粉	鶏肉 味噌 納豆 ベーコン 牛乳 プレーンヨーグルト(豆)	れんこん 玉葱 生姜 法蓮草 人参 青梗菜 桃 みかん パナナ	未 422 以 414	17.0 16.0	11.4 8.8	1.6 1.7
22	木		ごはん しろみざかなのフライ キャベツサラダ みそしる	 クリームサンドビスケット このはせんべい	＊油 砂糖 パン粉 小麦粉 りんご酢 カレックス	かれい 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 舞茸	未 509 以 547	18.3 19.2	18.3 18.4	1.1 1.3
23	金		ポークカレーライス ひじきサラダ	 スイートポテト	＊油 ジャガ芋 砂糖 さつま芋 バター	豚肉 豆乳 ひじき ベーコン チーズ 牛乳	人参 玉葱 グリルベーク 胡瓜 キャベツ	未 563 以 596	18.5 18.5	20.9 20.7	2.3 2.6
26	月		わかめごはん ジャコサラダ にくだんごのとうにゅうスープ	 オレンジ すいぞくかんビスケット	＊油 砂糖 ごま パン粉	鶏肉 豆乳 牛乳 しらすぼし	玉葱 人参 もやし 青梗菜 葱 小松菜 オレンジ	未 448 以 449	19.1 18.9	15.9 14.4	1.6 1.7
27	火		ごはん かれいのさいきょうやき おかかあえ すましじる	 ジャがいももち おからクッキー	＊砂糖 片栗粉 ノイック マヨネーズ ジャガ芋	かれい 豆腐 鰹節 味噌 牛乳	人参 小松菜 もやし 葱	未 450 以 455	21.4 22.3	11.7 9.5	1.7 1.9
28	水		ごはん コーンフ레이크チキン おひたし みそしる	 ぶどうゼリー おさかなポテト	＊パン粉 玄米フ레이크 ノイック マヨネーズ ジャガ芋	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 法蓮草 葉葱	未 522 以 530	20.0 20.7	13.4 11.8	1.2 1.4
29	木		ビビンバ ナムル きのこことみずなのスープ	 おふラスク ごまビスケット	＊ごま油 ごま 砂糖 麩 バター	豚肉 味噌 牛乳	大蒜 生姜 もやし 人参 法蓮草 胡瓜 しめじ えのき茸 水菜	未 472 以 484	17.9 17.7	17.5 16.5	2.2 2.5
30	金		ごはん とうふのあげだんご いそかあえ みそしる	 ヨーグルト きなこせんべい	＊片栗粉 油 砂糖 麩	豆腐 鶏肉 味噌 ひじき のり 牛乳 ヨーグルト(豆)	葱 人参 法蓮草 えのき茸 胡瓜 大根	未 535 以 536	17.4 16.6	21.1 19.7	1.4 1.5

※ 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。

※ 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、里芋、生姜、冬瓜、さつま芋、ジャガ芋、れんこん」



		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	508	19.1	14.1	1.4
	平均値	492	18.6	16.2	1.5
3歳以上児	目標値	493	18.5	13.7	1.4
	平均値	513	18.6	15.5	1.9