



れいわ 8 ねん 7 がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 なつやさいをたべよう・あつさにまけずしっかりたべよう 》



佐倉市役所 佐倉保育園

今月は、保育園で収穫したきゅうりとピーマンを給食で使用いたします♪

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	ねつとちから になるもの	おもなさいりょう 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	水	 ぎゅうにゅう	ごはん やきにく こふきいも キャベツスープ	 つき組：とうもろこし皮むき予定 とうもろこし きなこせんべい	 ＊砂糖 油 じゃがいも	豚肉 青のり 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 キャベツ とうもろこし	未 463 以 441	17.6 19.6	15.5 9.4	1.0 1.1
2	木		ごはん さかなのオレンジに やさしいため みそしる	 3歳以上児クラス：シャカシャカポテト フライドポテト	 ＊砂糖 油 オレンジジュース ごま油 じゃがいも	からすがれい 牛乳 豆乳 味噌 油あげ 以：青のり	葱 生姜 キャベツ 蕻 人参 しめじ 小松菜	未 440 以 429	19.7 20.6	15.7 11.5	1.0 1.1
3	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	豆腐 鶏肉 味噌 ひじき のり 未：牛乳 ヨーグルト 以：アイスクリーム	葱 人参 法蓮草 えのき茸 胡瓜 蕻	未 496 以 575	19.5 17.9	13.4 17.2	1.4 1.6
6	月		ごはん ポークカレー コールスロー	 グレープフルーツ ほしせんべい	 ＊油 じゃがいも	豚肉 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 グリルピーズ キャベツ コーン グレープフルーツ	未 488 以 500	15.7 15.1	17.4 16.3	1.6 1.7
7	火		とうもろこしごはん コーンフレークチキン かぼちゃのふくめに たなばたそうめんじる たなばたゼリー	 こくとうケーキ	 ＊パン粉 素麺 ノイグ マネー ス 砂糖 玄米フレーク 油 ホットケーキミックス 黒砂糖	鶏肉 わかめ 牛乳 豆乳 チーズ	コーン 南瓜 水菜	未 563 以 588	20.6 21.4	13.8 12.4	1.4 1.6
8	水		ごはん とうふのまつかぜやき もやしのあえもの みそしる	 すいか サラダせんべい	 ＊砂糖 パン粉 ごま ごま油	豆腐 鶏肉 味噌 ベーコン 油あげ 牛乳	葱 人参 もやし 胡瓜 玉葱 大根 西瓜	未 479 以 502	18.6 18.6	15.7 14.3	1.3 1.4
9	木		ごはん キャロットサラダ 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	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 パセリ ピーマン	未 498 以 559	20.9 22.1	14.5 17.7	1.3 1.4
10	金		ごはん チキンみそカツ のりナムル すましじる	 どうぶつビスケット うすやきせんべい	 ＊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 蕻	未 466 以 483	19.3 19.9	15.3 14.3	0.8 0.8
13	月		マーボーどん しろこぶあえ こまつなスープ	 サラダめん	 ＊砂糖 油 片栗粉 ごま油 中華麺	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 牛乳 昆布 ベーコン	椎茸 蕻 人参 コーン 生姜 大蒜 胡瓜 小松菜 キャベツ	未 487 以 501	18.8 18.7	17.3 16.3	2.1 2.3
14	火		ごはん さんしょくソテー オニオンソースハンバーグ オクラいりスープ	 すいか クリームラスク	 ＊パン粉 油 砂糖 片栗粉	牛肉 豚肉 豆乳	玉葱 コーン 人参 法蓮草 オクラ 西瓜	未 503 以 530	17.5 17.2	16.1 14.8	1.1 1.2
15	水		ごはん さかなのさいきょうやき キャベツとベーコンのサラダ すましじる	 かぼちゃのとうにゅうかん サラダせんべい	 ＊砂糖 ノイグ マネー ス ごま	からすがれい 味噌 ベーコン 牛乳 豆乳	キャベツ 胡瓜 青梗菜 葱 ピーマン 南瓜 レモン	未 457 以 472	18.2 20.7	13.6 11.9	0.8 0.8

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	木	 ぎゅうにゅう	ごはん レバーノルウェーふう はるさめのすのもの みそしる	 すいぞくかんビスケット ねじりあげ	※ 片栗粉 油 砂糖 ごま 春雨	鶏レバー 味噌 ※ 牛乳 ヨーグルト 以：アイスクリーム	生姜 玉葱 人参 胡瓜	未 482 以 512	17.7 17.6	15.5 14.8	1.4 1.6
17	金	 ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのさっぱり にきゅうりとツナのあえもの みそしる	 きなこクッキー おからせんべい	※ 小麦粉 砂糖 油 さつまいも	鶏肉 味噌 ツナ ※ 牛乳 きな粉 わかめ	大粒 胡瓜 レモン 玉葱 人参	未 526 以 532	17.6 17.9	13.6 11.7	1.1 1.2
21	火	 ぎゅうにゅう	ごはん とさに きりぼしだいこんのサラダ みそしる	 にじ組：とうもろこし皮むき予定 とうもろこし きなこせんべい	※ 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	鶏肉 わかめ 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	牛蒡 人参 胡瓜 切干大根 葉葱 とうもろこし	未 499 以 522	18.0 17.9	16.2 15.4	1.3 1.4
22	水	 ぎゅうにゅう	ごはん カラスガレイのオープンやき かわりきんぴら みそしる	 オレンジ しらすせんべい	※ ノエッグ マヨネーズ 油 砂糖 ごま	からすがれい 味噌 竹輪 牛乳	玉葱 人参 牛蒡 小松菜 しめじ オレンジ	未 412 以 415	20.3 21.1	11.4 9.4	1.4 1.5
23	木	 ぎゅうにゅう	なつやさいのミートスパゲティ チーズサラダ ベーコンスープ	 おかかごはん	スパゲティ 油 砂糖 ※ ごま	豚肉 ベーコン 牛乳 鰹節 チーズ	玉葱 人参 なす ズッキーニ トマト パセリ キャベツ 胡瓜 青梗菜	未 487 以 501	18.0 17.8	15.4 14.0	1.3 1.4
24	金	 ぎゅうにゅう	ごはん とりのからあげ ごしょくあえ みそしる	 クリームサンドビスケット このはせんべい	※ 片栗粉 油	鶏肉 味噌 牛乳	小松菜 もやし 人参 胡瓜 玉葱 舞茸 生姜	未 478 以 491	18.7 19.3	16.3 15.2	1.3 1.4
27	月	 ぎゅうにゅう	ごはん おかかあえ すましじる とうふハンバーグ	 オレンジ すいぞくかんビスケット	※ 油 麴 パン粉 砂糖	豆腐 豚肉 牛肉 鰹節 わかめ 牛乳 豆乳	玉葱 人参 小松菜 もやし オクラ オレンジ	未 440 以 440	16.6 16.0	14.5 12.6	0.9 1.0
28	火	 ぎゅうにゅう	ごはん ひじきに にくだんごのとうにゅうスープ	 やきそば	※ 油 砂糖 パン粉 ごま油 中華麺	ひじき 油あげ 鶏肉 牛乳 豆乳 豚肉 青のり	人参 玉葱 もやし キャベツ 葱 青梗菜	未 485 以 502	18.9 18.9	16.0 14.9	1.7 1.9
29	水	 ぎゅうにゅう	ごはん にざかな とんじる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	 りんごゼリー おさかなポテト	※ 砂糖 ノエッグ マヨネーズ	※ 牛乳 味噌 以：めかじき ツナ 豚肉 味噌 牛乳	法蓮草 コーン 葱 牛蒡 人参 大根	未 476 以 512	20.0 22.7	14.2 15.8	1.4 1.5
30	木	 ぎゅうにゅう	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	 いちごとうにゅうかんてん ほしせんべい	※ ごま油 砂糖 油 苺ジャム	豚肉 味噌 牛乳 豆乳	大粒 生姜 もやし 人参 法蓮草 胡瓜 キャベツ しめじ えのき草 水菜	未 443 以 447	17.0 16.5	15.5 14.1	1.6 1.8
31	金	 ぎゅうにゅう	ごはん とりのカレーあげ ジャコサラダ みそしる	 クリームサンドクラッカー おからせんべい	※ 片栗粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	鶏肉 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳	人参 生姜 小松菜 さやいんげん	未 485 以 521	18.6 19.6	18.7 19.0	1.4 1.6

- ※ 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。
- ※ 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。

『じゃが芋・とうもろこし・葱・西瓜・大粒・玉葱・胡瓜・茄子』

		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	480	18.5	15.3	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	499	19.0	14.2	1.4