



れいわ 8 ねん 8 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・あつさにまけないでしっかりたべよう 》

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

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				
3	月	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのてりやき いそかあえ みそしる	オレンジ サラダせんべい	* 砂糖 油	鶏肉 のり みそ 牛乳	長葱 法蓮草 南瓜 えのき茸 胡瓜 玉葱 オレンジ	未 435	19.6	12.1	1.3
								以 440	20.7	10.2	1.5
4	火		ごはん なまあげとやさいのそぼろに やさしいため みそしる ほし組：豆苗を収穫し、野菜炒めでいただきます。	しおやきそば	* 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 蒸し中華麺	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 キャベツ 蕓 しめじ 長葱 もやし ほし組：豆苗	未 521	17.5	17.2	1.3
								以 542	17.2	16.2	1.4
5	水		ごはん さかなのごまみそやき コーンサラダ すましじる	おさかなポテト 以：ソイアイスクリーム 未：ヨーグルト	* 砂糖 ごま じゃが芋 ノイグ マヨネーズ	からす鯉 みそ 以ソイアイスクリーム 未：ヨーグルト 牛乳	キャベツ 胡瓜 コーン 人参 蕓	未 460	21.1	8.9	0.9
								以 554	22.7	12.2	1.1
6	木		ごはん とりにくのたつたあげ ラタトゥイユ キャベツスープ	すいそくかんビスケット うすやきせんべい	* 片栗粉 米粉 油 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	生姜 人参 玉葱 ピーマン 茄子 ズッキーニ 大蒜 トマト キャベツ	未 508	17.5	20.5	1.2
								以 516	16.9	19.7	1.3
7	金		ビーフカレーライス 防災食体験献立 (防災食・α化米を使用) ジャコサラダ	ほし組：とうもろこし皮むき予定 やきとうもろこし きなこせんべい	α化米 油 じゃが芋 ごま 砂糖	牛肉 豆乳 牛乳 ちりめんじゃこ	人参 玉葱 小松菜 グリーンピース とうもろこし	未 508	18.2	18.3	2.0
								以 521	18.0	17.3	2.2
10	月		ごはん とりにくのさっぱり にかぼちゃのふくめに みそしる	マカロニきなこ ほしせんべい	* 砂糖 マカロニ	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 きな粉	大蒜 南瓜 小松菜	未 474	22.1	12.6	1.1
								以 490	23.6	11.0	1.2
12	水		わかめごはん しおこぶあえ にくだんごのとうにゅうスープ	クラッカー ねじりあげ	* パン粉	若布 鶏肉 豆乳 昆布 牛乳	玉葱 人参 青梗菜 キャベツ	未 446	16.0	15.0	0.9
								以 465	15.6	14.2	1.0
13	木		ごはん なまあげととりにくのみそに ごますあえ すましじる	フルーツゼリーよせ このはせんべい	* 油 砂糖 ごま 麩	生揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	玉葱 人参 椎茸 法蓮草 小松菜 もも みかん	未 459	19.6	14.5	1.2
								以 464	19.6	13.0	1.3
14	金		ツナコーンカレーライス グリーンサラダ	ごまビスケット やさいせんべい	* じゃが芋 油	ツナ 豆乳 牛乳	人参 玉葱 コーン キャベツ 胡瓜	未 493	15.0	16.9	1.5
								以 509	14.3	15.8	1.6
17	月		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき スパゲティサラダ みそしる	てづくりみずようかん きなこせんべい	* 砂糖 油 スパゲティ ごま	鶏肉 ツナ みそ 牛乳 小豆	生姜 レモン 胡瓜 人参 青梗菜 えのき茸	未 454	21.0	13.3	1.3
								以 464	22.3	11.7	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					
18	火	 ぎゅうにゅう	なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ カラフルスープ	 おかかごはん	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ＊ ごま	豚肉 牛乳 鯉節	玉葱 人参 茄子 トマト みかん キャベツ 胡瓜 コーン オクラ	未	501	18.3	14.3	1.2
								以	518	18.1	12.7	1.3
19	水	 のむヨーグルト	ごはん さかなのみそやき おひたし さわにわん	 のむヨーグルト	＊ 砂糖	からす鯉 鶏肉 みそ 未：牛乳 のむヨーグルト	法蓮草 人参 大根 水菜 えのき茸 以： 梨 未：バナナ	未	429	19.2	7.6	0.8
								以	493	23.6	5.5	0.9
20	木	 のむヨーグルト	ごはん ぎゅうにくといんげんのトマトに キャロットサラダ こまつなスープ	 ぶどうかんてん サラダせんべい	＊ じゃが芋 油 砂糖 ぶどうジュース	牛肉 鶏肉 牛乳 豆乳	生姜 玉葱 トマト さやいんげん 胡瓜 人参 キャベツ 小松菜	未	437	13.1	12.4	1.0
								以	502	16.8	16.4	1.1
21	金	 のむヨーグルト	ごはん とうふのあげだんご ジャコあえ すましじる	 こくとうケーキ	＊ 片栗粉 油 ごま 黒砂糖 ホットケーキミックス	豆腐 鶏肉 牛乳 ひじき 豆乳 しらす干し	長葱 人参 胡瓜 蕪 玉葱 キャベツ	未	495	17.1	17.4	1.1
								以	511	16.7	16.4	1.2
24	月	 のむヨーグルト	ごはん なまあげとやさいのカレーいため こふきいも みそしる	 とうもろこし あまからせんべい	＊ 油 じゃが芋	生揚げ 豚肉 青のり みそ 牛乳	玉葱 人参 しめじ グリーンピース 小松菜 とうもろこし	未	462	16.6	15.1	1.1
								以	471	16.0	13.7	1.2
25	火	 のむヨーグルト	ごはん のしどり キャベツサラダ パスタスープ	 おふラスク このはせんべい	＊ 砂糖 片栗粉 ごま マカロニ 麩 大豆バター ノイック マネース	鶏肉 青のり ベーコン 牛乳	生姜 長葱 胡瓜 キャベツ 人参 玉葱	未	509	19.4	19.7	1.2
								以	520	19.4	18.8	1.2
26	水	 のむヨーグルト	ごはん さけのさいきょうやき ひじきサラダ すましじる	 リンゴゼリー おさかなポテト	＊ 砂糖 油 じゃが芋 りんごジュース	鮭 みそ ひじき ベーコン 牛乳	人参 胡瓜 キャベツ 長葱	未	482	19.6	14.9	1.1
								以	537	21.5	18.2	1.2
27	木	 のむヨーグルト	ごはん オニオンソースハンバーグ コールスロー チンゲンサイスープ	 ひやしきつねそうめん	＊ パン粉 油 砂糖 片栗粉 そうめん ごま	牛肉 豚肉 豆乳 牛乳 油あげ 若布	玉葱 胡瓜 コーン キャベツ 青梗菜 人参 みかん	未	525	18.9	18.1	2.1
								以	546	18.8	17.2	2.3
28	金	 のむヨーグルト	ごはん さかなのすぶたふう みそしる きゅうりとささみのあえもの	 きなこせんべい とうにゅうクッキー	＊ 片栗粉 油 砂 糖 麩	めかじき 鶏肉 みそ 牛乳	生姜 人参 玉葱 茄子 ビーマン 椎茸 胡瓜 蕪	未	514	18.8	18.7	1.3
								以	521	18.6	17.5	1.4
31	月	 のむヨーグルト	ミートソーススパゲティ きりぼしだいこんのサラダ ベーコンスープ	 スイートポテト	スパゲティ 油 砂糖 ごま油 さつま芋 大豆バター	豚肉 ベーコン 牛乳 豆乳 チーズ	玉葱 人参 トマト 切り干し大根 胡瓜 青梗菜	未	449	17.0	16.5	1.7
								以	463	16.7	15.5	1.9

※ 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。

『米・じゃが芋・梨・オクラ・大蒜・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	478	18.3	15.2	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	502	18.9	14.7	1.4