



れいわ8ねん6がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 さくらしさん・ちばけんさんのしょくひんをしよう 》

佐倉市役所 こども保育課

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 をととのえるもの						
1	月		ごはん やきにく こふきいも チンゲンサイスープ		みかんゼリー おからクッキー	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋	豚肉 牛肉 青のり 牛乳	玉葱 人参 ビーマン 大蒜 生姜 青梗菜	未	472	15.2	15.2	1.0
									以	478	17.9	14.2	1.1
2	火		ごはん さかなのさいきょうやき ビーフンいため すましじる		マカロニきなこ サラダせんべい	米 砂糖 ビーフン 油 マカロニ	からすがれい 味噌 ベーコン 牛乳 きな粉	アスパラガス 人参 キャベツ 蕪 えのき茸	未	495	22.7	13.2	1.1
									以	506	23.8	11.3	1.2
3	水		ごはん なまあげとやさいのそぼろに ほうれんそうとツナのあえもの みそしる		えいじビスケット ねじりあげ	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 生揚げ ツナ 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 法蓮草 胡瓜 レモン 大根	未	504	17.3	18.8	1.3
									以	521	16.9	18.1	1.5
4	木		ごはん にこみハンバーグ コールスロー パスタスープ		フライドポテト	米 パン粉 油 砂糖 マカロニ じゃが芋	豚肉 牛肉 牛乳	玉葱 胡瓜 キャベツ コーン 人参 パセリ	未	503	17.0	18.9	0.9
									以	520	16.6	18.2	0.9
5	金		ごはん とりのからあげ ジャコあえ みそしる		クリームサンドビスケット やさいせんべい	米 片栗粉 油 ごま	鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	生姜 法蓮草 人参 青梗菜 玉葱	未	480	18.3	17.6	1.5
									以	512	19.2	17.5	1.7
8	月		ごはん まつかぜやき グリーンサラダ すましじる		オレンジ すいぞくかんビスケット	米 パン粉 砂糖 ごま 油	豚肉 牛肉 味噌 豆腐 牛乳	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 葱 オレンジ	未	479	17.4	17.8	0.8
									以	486	17.0	16.6	0.9
9	火		ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのあえもの こまつなのスープ		さけこぶごはん	スパゲティ 油 米	豚肉 牛肉 チーズ ツナ 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト 胡瓜 レモン 小松菜	未	498	20.5	15.5	1.7
									以	515	20.7	14.1	1.9
10	水		ごはん みそにくじゃが なっとうあえ すましじる		どうぶつビスケット このはせんべい	米 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 味噌 納豆 牛乳	玉葱 人参 法蓮草 青梗菜 えのき茸	未	490	17.0	15.2	1.2
									以	484	17.2	11.3	1.2
11	木		ごはん とうふのつくねやき やさしいため みそしる		いちごおしぼん	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 苺ジャム ごま油 ホットケーキミックス	豆腐 鶏肉 ひじき 味噌 牛乳	玉葱 キャベツ 蕪 人参 しめじ 南瓜 葉葱	未	503	19.4	16.5	1.1
									以	521	19.5	15.3	1.2
12	金		ごはん さけのこうみあげ はるさめサラダ みそしる		とうにゅうクッキー ほしせんべい	米 ごま 小麦粉 油 春雨 砂糖 ごま油	鮭 青のり 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 玉葱	未	496	20.8	17.4	1.0
									以	511	21.7	16.4	1.1
15	月		チキンカレーライス ひじきサラダ あじさいゼリー		メロン あまからせんべい	米 じゃが芋 油	鶏肉 牛乳 ひじき ハム チーズ	人参 玉葱 グリーンピース 胡瓜 キャベツ メロン	未	534	18.4	17.8	2.0
									以	553	18.6	17.0	2.2
16	火		ごはん にざかな ごまあえ みそしる		キャロットケーキ	米 砂糖 ごま ホットケーキミックス 油	めかじき 味噌 油揚げ 牛乳 豆乳	さやいんげん 人参 蕪	未	459	19.0	13.3	1.3
									以	490	21.8	12.7	1.5

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)	
					なつとちからに 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					
17	水	 きゅうしゅう	ごはん なまあげのみそチーズやき おかかあえ すましじる	 ぶどうかてん うすやきせんべい	米 油 砂糖 グレープジュース	生揚げ 味噌 チーズ 鯉節 蒲鉾 牛乳	玉葱 しめじ 法蓮草 もやし 人参 水菜	未	430	16.3	13.5	1.2
								以	433	15.7	11.8	1.4
18	木		ごはん チキンカツ しょうゆフレンチサラダ みそじる	 ごまビスケット しらすせんべい	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ 人参 法蓮草 小松菜 玉葱	未	488	20.7	17.4	1.1
								以	500	20.8	16.4	1.1
19	金		ごはん さかなのコーンクリームやき あおなソテー ごもくみそじる	 いちごジャムサンド	米 小麦粉 油 パン 苺ジャム	からすがれい 油揚げ 味噌 牛乳	コーン 玉葱 法蓮草 人参 大根 南瓜 葱	未	461	20.1	11.0	1.2
								以	479	21.2	8.9	1.3
22	月		そばろごはん ごぼうサラダ みそじる	 りんごゼリー ごませんべい	米 油 砂糖 ノック マネズ	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	生姜 牛蒡 胡瓜 人参 コーン もやし 舞茸	未	481	16.3	14.5	1.3
								以	480	15.6	13.0	1.4
23	火		ごはん とうふのオープンやき だいこんのあますあえ すましじる	 ピザポテト	米 砂糖 片栗粉 麩 ジャガイモ	豆腐 豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	生姜 葉葱 人参 大根 胡瓜 萵 玉葱 パセリ	未	457	20.1	16.8	1.0
								以	466	20.3	15.7	1.0
24	水		ごはん さけのパンこやき ナムル ちゅうかふうコーンスープ	 オレンジ ウエハース	米 ノック マネズ パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉	鮭 牛乳	大蒜 パセリ 法蓮草 もやし コーン 玉葱 オレンジ	未	470	19.1	16.0	1.0
								以	479	20.0	14.3	1.1
25	木		しょくパン チキンサラダ ミートボールミネストローネ	 サクサククッキー ソフトせんべい	パン 油 ごま パン粉 ジャガイモ 砂糖 小麦粉	鶏肉 豚肉 牛肉 牛乳	小松菜 キャベツ 玉葱 人参 トマト	未	542	19.9	22.9	1.5
								以	564	20.0	22.9	1.7
26	金		ごはん とりのなんばんづけ いそかあえ みそじる	 ゴフレット おからせんべい	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 のり 味噌 牛乳	生姜 ビーマン 人参 玉葱 法蓮草 胡瓜 えのき茸 キャベツ	未	518	18.6	19.4	1.5
								以	534	19.2	18.6	1.7
29	月		ごはん スタミナチキン スパゲティサラダ とんじる	 ラスク のりあげあられ	米 ごま油 ノックティ 油 砂糖 ごま	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	大蒜 胡瓜 人参 牛蒡 葱 大根	未	477	21.6	15.9	1.3
								以	502	22.3	15.0	1.5
30	火		ごはん しろみさかなのいそべやき ごしょくあえ みそじる	ひんやいフルーツヨーグルト クラッカー	米 小麦粉 油 じゃがいも 生クリーム 砂糖	からすがれい 味噌 青のり 油揚げ ヨーグルト 未:牛乳	小松菜 もやし 人参 胡瓜 コーン みかん 桃	未	480	18.1	17.2	1.2
								以	514	20.6	16.7	1.4

※ 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。

※ 旬の野菜は『**アスパラガス**・新じゃが芋・**メロン**』です。

★ 今月使用する地元食材は『**トマト**、**じゃがいも**、**キャベツ**・**きゅうり**』です。

		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	448	17.7	13.1	1.4
	平均値	487	18.8	16.4	1.2
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	502	19.4	15.3	1.4

