



# 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 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

七夕献立

| ひにち | ようび | 3歳未満児                                                                                       | ちゅうしょく                                                | ごごおやつ                                                                                                       | おもなさいりょう                        |                               |                                                 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |     |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|-----|
|     |     | 午前<br>おやつ                                                                                   |                                                       |                                                                                                             | ねつとちからに<br>なるもの                 | ちやにくやほね<br>になるもの              | からだのちょうし<br>をととのえるもの                            |                 |              |           |              |     |
| 1   | 水   | <br>ぎゅうにゅう | ごはん やきにく こふきいも<br>オクラいりスープ                            |  とうもろこし<br>おからクッキー         | 米 砂糖 油<br>じゃがいも                 | 豚肉 牛肉<br>青のり 牛乳               | 玉葱 人参 ピーマン<br>大蒜 生姜 <b>オクラ</b><br><b>とうもろこし</b> | 未               | 475          | 16.5      | 15.7         | 1.0 |
|     |     |                                                                                             |                                                       |                                                                                                             |                                 |                               |                                                 | 以               | 488          | 19.4      | 14.9         | 1.1 |
| 2   | 木   |            | ごはん さかなのオレンジに<br>やさしいため みそしる                          |  <b>きなこクッキー</b><br>ほしのせんべい | 米 砂糖 油<br>オレンジジュース<br>ごま油 麴 小麦粉 | めかじき 味噌<br>牛乳 きな粉             | 葱 生姜 キャベツ<br>蕪 人参 しめじ<br>小松菜                    | 未               | 482          | 20.0      | 16.7         | 1.0 |
|     |     |                                                                                             |                                                       |                                                                                                             |                                 |                               |                                                 | 以               | 498          | 20.6      | 15.7         | 1.0 |
| 3   | 金   |            | ごはん とうふのあげだんご<br>いそかあえ みそしる                           |  サブレ<br>ねじりあげ              | 米 片栗粉<br>油 砂糖                   | 豆腐 鶏肉 鶏卵<br>ひじき のり<br>味噌 牛乳   | 葱 人参 法蓮草<br>えのき茸 胡瓜 蕪                           | 未               | 503          | 16.2      | 19.5         | 1.1 |
|     |     |                                                                                             |                                                       |                                                                                                             |                                 |                               |                                                 | 以               | 512          | 15.5      | 18.6         | 1.2 |
| 6   | 月   |            | ポークカレーライス<br>コールスロー                                   |  みかんゼリー<br>クラッカー           | 米 油<br>じゃがいも                    | 豚肉 牛乳                         | 人参 玉葱 胡瓜<br>グリルベ-ス キャベツ<br>コーン                  | 未               | 516          | 16.5      | 17.5         | 1.5 |
|     |     |                                                                                             |                                                       |                                                                                                             |                                 |                               |                                                 | 以               | 537          | 16.0      | 17.1         | 1.7 |
| 7   | 火   |            | とうもろこしおこわ さけのこうみやき<br>かぼちゃのふくめに たなばたそうめんじる<br>たなばたゼリー |  <b>おふラスク</b><br>うすやきせんべい  | 米 もち米 砂糖<br>素麺 バター 麴            | 鮭 蒲鉾 わかめ<br>牛乳                | コーン 生姜 南瓜<br>水菜                                 | 未               | 516          | 19.8      | 12.3         | 1.6 |
|     |     |                                                                                             |                                                       |                                                                                                             |                                 |                               |                                                 | 以               | 530          | 20.9      | 10.5         | 1.8 |
| 8   | 水   |            | ごはん とうふのまつかぜやき<br>もやしのあえもの みそしる                       |  すいか<br>ごませんべい             | 米 砂糖 パン粉<br>ごま ごま油              | 豆腐 豚肉 牛肉<br>味噌 ペーコン<br>油あげ 牛乳 | 人参 もやし<br>胡瓜 玉葱 大根<br><b>西瓜</b>                 | 未               | 494          | 18.7      | 15.7         | 1.4 |
|     |     |                                                                                             |                                                       |                                                                                                             |                                 |                               |                                                 | 以               | 520          | 18.8      | 14.4         | 1.6 |
| 9   | 木   |           | しょくパン キャロットサラダ<br>さかなのコーンクリームやき<br>かぼちゃのスープ           |  <b>おかかごはん</b>            | パン 小麦粉 油<br>片栗粉 米 ごま<br>砂糖      | からすがれい<br>ツナ 豆乳<br>牛乳 かつお節    | コーン 玉葱 人参<br>キャベツ 胡瓜<br>南瓜                      | 未               | 515          | 23.7      | 15.2         | 1.4 |
|     |     |                                                                                             |                                                       |                                                                                                             |                                 |                               |                                                 | 以               | 560          | 26.1      | 14.2         | 1.7 |
| 10  | 金   |          | ごはん チキンみそカツ<br>のりナムル すましじる                            |  どうぶつビスケット<br>あまからせんべい   | 米 砂糖 小麦粉<br>パン粉 油<br>ごま油 ごま     | 鶏肉 味噌<br>のり 牛乳                | 人参 もやし 胡瓜<br>キャベツ 蕪                             | 未               | 462          | 19.3      | 15.2         | 0.8 |
|     |     |                                                                                             |                                                       |                                                                                                             |                                 |                               |                                                 | 以               | 478          | 19.8      | 14.2         | 0.8 |
| 13  | 月   |          | マーボーどん はるさめのすのもの<br>こまつなスープ                           |  <b>おぐらケーキ</b>           | 米 砂糖 油<br>片栗粉 ごま油<br>春雨 かつおキス   | 豆腐 豚肉 味噌<br>わかめ 牛乳<br>豆乳 小豆   | 椎茸 蕪 人参<br>生姜 大蒜 胡瓜<br>小松菜 えのき茸                 | 未               | 497          | 18.5      | 15.9         | 1.6 |
|     |     |                                                                                             |                                                       |                                                                                                             |                                 |                               |                                                 | 以               | 513          | 18.4      | 14.7         | 1.8 |
| 14  | 火   |          | ごはん さんしょくソテー<br>オニオンソースハンバーグ<br>かぶのスープ                |  すいか<br>ラスク              | 米 パン粉 油<br>砂糖 片栗粉               | 牛肉 豚肉<br>牛乳                   | 玉葱 コーン<br>人参 法蓮草 蕪<br>西瓜                        | 未               | 478          | 17.0      | 16.1         | 1.1 |
|     |     |                                                                                             |                                                       |                                                                                                             |                                 |                               |                                                 | 以               | 521          | 17.1      | 15.3         | 1.2 |
| 15  | 水   |          | ごはん さかなのさいきょうやき<br>キャベツとハムのサラダ すましじる                  |  <b>サラダめん</b>            | 米 砂糖<br>/エッグ マネ-ズ<br>ごま 中華麺 油   | からすがれい<br>味噌 ハム<br>牛乳 鶏肉      | キャベツ 胡瓜<br>青梗菜 葱 コーン                            | 未               | 448          | 20        | 13.1         | 1.4 |
|     |     |                                                                                             |                                                       |                                                                                                             |                                 |                               |                                                 | 以               | 469          | 22.9      | 11.5         | 1.6 |

| 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<br>(kcal) |            | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)    | 食塩相当量<br>(g) |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------|--------------|--------------|--------------|
|     |     | 午前<br>おやつ                                                                                   |                                     |                                                                                                                      | ねつとちからに<br>なるもの                     | ちやにくやほね<br>になるもの                      | からだのちょうし<br>をととのえるもの                          |                 |            |              |              |              |
| 16  | 木   | <br>ぎゅうにゅう | ごはん レバーノルウェーふう<br>しおこぶあえ みそしる       | <br>おさかなポテト<br>以：アイスクリーム<br>末：ヨーグルト | 米 片栗粉 油<br>砂糖 ごま 麩<br>じゃがいも         | 鶏パ - 昆布 味噌<br>末：牛乳 ヨーグルト<br>以：アイスクリーム | 生姜 キャベツ<br>人参 胡瓜 にら                           | 未<br>以          | 504<br>512 | 22.8<br>16.9 | 10.8<br>13.8 | 1.7<br>1.7   |
| 17  | 金   |            | ごはん コーンフレークチキン<br>きゅうりとツナのあえもの みそしる | <br>かぼちゃのとうにゅうかん<br>ソフトせんべい         | 米 玄米フルーク<br>パン粉 砂糖                  | 鶏肉 粉チーズ<br>味噌 ツナ<br>牛乳 豆乳             | 胡瓜 レモン<br>玉葱 いんげん<br>南瓜                       | 未<br>以          | 471<br>487 | 21.5<br>22.4 | 14.2<br>13.0 | 1.2<br>1.3   |
| 21  | 火   |            | ごはん とさに<br>きりぼしだいこんのサラダ みそしる        | <br>フルーツゼリーよせ<br>ごさかなぽんせん           | 米 油 砂糖<br>ごま油<br>さつま芋               | 鶏肉 わかめ<br>生揚げ 鰹節<br>味噌 牛乳             | 牛蒡 人参 胡瓜<br>切干大根 葉葱<br>桃 みかん                  | 未<br>以          | 455<br>461 | 17.1<br>16.7 | 13.3<br>11.5 | 1.2<br>1.3   |
| 22  | 水   |            | ごはん カラスガレイのオープンやき<br>かわりきんぴら みそしる   | <br>とうもろこし<br>サラダせんべい               | 米 ノイック マヨネーズ 油<br>砂糖 ごま             | からすがれい<br>味噌 竹輪<br>牛乳                 | 玉葱 人参 牛蒡<br>小松菜 しめじ<br>とうもろこし                 | 未<br>以          | 473<br>480 | 21.7<br>22.6 | 13.2<br>11.2 | 1.3<br>1.4   |
| 23  | 木   |            | なつやさいのミートスパゲティ<br>チーズサラダ ベーコンスープ    | <br>ツナサンド                           | スパゲティ 油<br>砂糖 米 ごま<br>パン ノイック マヨネーズ | 豚肉 チーズ<br>ベーコン 牛乳<br>ツナ               | 玉葱 人参 なす<br>ズッキーニ トマト<br>パセリ キャベツ<br>胡瓜 青梗菜   | 未<br>以          | 481<br>495 | 20.0<br>20.2 | 22.0<br>21.8 | 1.7<br>1.9   |
| 24  | 金   |            | ごはん サケのあげびたし<br>ごしょくあえ みそしる         | <br>クラッカー<br>このはせんべい                | 米 小麦粉 油<br>砂糖                       | 鮭 味噌<br>牛乳                            | 小松菜 もやし 人参<br>胡瓜 コーン 玉葱<br>舞茸                 | 未<br>以          | 514<br>538 | 21.9<br>22.4 | 18.4<br>17.9 | 1.4<br>1.5   |
| 27  | 月   |            | ごはん おかかあえ すましじる<br>なまあげとやさいのカレーいため  | <br>ごまビスケット<br>のりあげおかき              | 米 油 麩                               | 生揚げ 鶏肉<br>鰹節 わかめ<br>牛乳                | 玉葱 人参 しめじ<br>グリビース 小松菜<br>もやし オクラ             | 未<br>以          | 469<br>482 | 17.1<br>17.1 | 16.8<br>15.8 | 1.3<br>1.4   |
| 28  | 火   |            | ごはん ひじきに にくだんごスープ                   | <br>やきそば                            | 米 油 砂糖<br>パン粉 ごま油<br>砂糖 中華麺         | ひじき 油あげ<br>鶏肉 牛乳<br>豚肉 青のり            | 人参 玉葱 もやし<br>キャベツ                             | 未<br>以          | 483<br>499 | 18.3<br>18.2 | 15.7<br>14.5 | 1.6<br>1.8   |
| 29  | 水   |           | ごはん にざかな とんじる<br>ほうれんそうとツナコーンのあえもの  | <br>オレンジ<br>すいぞくかんビスケット            | 米 砂糖<br>ノイック マヨネーズ                  | めかじき ツナ<br>豚肉 味噌 牛乳                   | 法蓮草 コーン<br>牛蒡 人参<br>葱 大根 オレンジ                 | 未<br>以          | 463<br>488 | 20.2<br>23.1 | 16.9<br>16.6 | 1.3<br>1.4   |
| 30  | 木   |          | ビビンバ しょうゆフレンチサラダ<br>きのこみずなのスープ      | <br>いちごミルクかんてん<br>あまからせんべい        | 米 ごま油<br>砂糖 油<br>苺ジャム               | 豚肉 鶏卵<br>味噌 牛乳                        | 大蒜 生姜 もやし<br>人参 法蓮草 胡瓜<br>キャベツ しめじ<br>えのき茸 水菜 | 未<br>以          | 452<br>459 | 17.8<br>17.4 | 16.0<br>14.8 | 1.8<br>2.0   |
| 31  | 金   |          | ごはん ようふうかきあげ<br>ジャコサラダ みそしる         | <br>クリームサンドクラッカー<br>おからせんべい       | 米 小麦粉 油<br>ごま 砂糖<br>じゃがいも           | 鶏肉 チーズ 鶏卵<br>ちりめんじゃこ<br>味噌 牛乳         | 人参 ビーマン<br>玉葱 コーン<br>小松菜 さやいんげん               | 未<br>以          | 485<br>517 | 16.6<br>16.6 | 17.9<br>17.8 | 1.2<br>1.3   |

※ 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。

※ 旬の野菜は『**おくら**・とうもろこし・**ズッキーニ**・**すいか**』です。

※ 今月使用する地元食材は『じゃが芋・とうもろこし・長ねぎ・スイカ・大蒜・玉葱・胡瓜・茄子』です。

|       |     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-------|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| 3歳未満児 | 目標値 | 449             | 17.7         | 13.1      | 1.4          |
|       | 平均値 | 483             | 19.1         | 15.8      | 1.3          |
| 3歳以上児 | 目標値 | 510             | 20.1         | 14.9      | 1.4          |
|       | 平均値 | 502             | 19.5         | 15.0      | 1.5          |