



へいせい 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

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				
3	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうどん いそかあえ ごもくみそしる	えいじビスケット ほしせんべい	米 しらたき 油 砂糖	牛肉 のり 油揚げ 味噌 牛乳	玉葱 人参 法蓮草 胡瓜 さやいんげん 南瓜	未 481	17.7	16.9	1.5
								以 495	21.0	13.9	1.7
4	火		ごはん とうふのつくねやき ツナとやさいのごまあえ みそしる	ぶどうかんてん ソフトせんべい	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま グレープジュース	豆腐 鶏肉 ひじき ツナ 味噌 牛乳	玉葱 法蓮草 人参 キャベツ 葉葱 舞茸	未 468	19.5	15.2	1.3
								以 476	19.5	13.8	1.4
5	水		ごはん カラスガレイのオープンやき リヨネーズポテト こまつなのスープ	すいか ウエハース	米 ノエグ モネズ じゃが芋 油	からすがれい 味噌 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 パセリ 小松菜 西瓜	未 462	22.3	14.4	1.0
								以 475	21.3	12.4	1.1
6	木		なすのミートソーススパゲティ チーズサラダ カラフルスープ	さけこぶごはん	スパゲティ クリーム 油 砂糖 油 じゃが芋 米	牛肉 チーズ 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 なす トマト キャベツ 胡瓜 コーン パセリ	未 504	19.7	16.8	1.4
								以 521	19.7	15.7	1.6
7	金		ごはん チキンみそカツ おかかあえ すましじる	どうぶつビスケット ねじりあげ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 味噌 鰹節 蒲鉾 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 椎	未 494	20.4	16.0	1.0
								以 517	21.2	15.2	1.1
10	月		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	こくとうケーキ	米 ごま油 砂糖 ごま 油 黒砂糖 ホットケーキミックス	豚肉 味噌 牛乳	大蒜 生姜 もやし 人参 法蓮草 キャベツ 胡瓜 しめじ 玉葱 水菜	未 511	18.8	17.8	1.8
								以 530	18.7	16.9	2.1
12	水		ごはん なまあげのみそチーズやき ジャコサラダ みそしる	スイカゼリー こざかなぽんせん	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	生揚げ 味噌 チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	玉葱 しめじ 小松菜 人参 さやいんげん	未 418	13.6	12.2	1.3
								以 498	16.4	14.7	1.5
13	木		チキンカレーライス フレンチサラダ	マカロニきなこ あまからせんべい	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖	鶏肉 牛乳 きな粉	人参 玉葱 グリッピース みかん キャベツ 胡瓜	未 503	17.5	16.3	1.4
								以 522	17.6	15.3	1.5
14	金		ごはん てづくりさつまあげ ごますあえ みそしる	ごまビスケット やさいせんべい	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	タラ 卵 若布 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 コーン 人参 生姜 法蓮草	未 482	18.4	15.5	1.9
								以 506	18.8	14.6	2.2
17	月		マーボーどん はるさめのすのもの すましじる	ひんやいフルーツヨーグルト クラッカー	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨 麩 生クリーム	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 ヨーグルト 未：牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 胡瓜 小松菜 みかん 桃	未 510	16.5	20.5	1.5
								以 542	16.1	20.3	1.7
18	火		ごはん のしどり キャロットサラダ オクラいりスープ	どうにゅうソフトクッキー うすやきせんべい	米 砂糖 片栗粉 ごま 油 ホットケーキミックス	鶏肉 青のり ツナ 牛乳 豆乳	生姜 葱 人参 キャベツ 胡瓜 オクラ 玉葱	未 514	19.6	19.3	1.3
								以 532	19.7	18.7	1.4

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				
19	水		ごはん さかなのごまみそやき ごしょくおかかあえ すましじる	 いちごジャムサンド	米 砂糖 ごま パン 苺ジャム	からすがれい 味噌 鯉節 牛乳	法蓮草 キャベツ 人参 しめじ コーン 蕪 玉葱	未 439	19.9	9.8	1.3
								以 465	23.0	7.8	1.6
20	木		ごはん コーンフ레이크チキン スパゲティサラダ かぼちゃのスープ	 なし サラダせんべい	米 ノイグ マヨネーズ 玄米フレーク パン粉 油 スパゲティ 砂糖 ごま	鶏肉 チーズ 豆乳 牛乳	胡瓜 人参 南瓜 玉葱 梨	未 523	22.0	15.9	1.0
								以 544	23.0	14.7	1.1
21	金		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	 クリームサンドビスケット おからせんべい	米 片栗粉 米粉 油 オリブ油 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	生姜 人参 玉葱 なす ピーマン スーパー 大蒜 トマト キャベツ	未 522	17.3	22.2	1.2
								以 556	17.1	22.7	1.3
24	月		ひじきのドライカレー チキンサラダ	未：ヨーグルト 以：アイスクリーム おさかなポテト	米 油 ごま	豚肉 ひじき 鶏肉 未：ヨーグルト 牛乳 以：アイスクリーム	人参 玉葱 ピーマン 大蒜 生姜 キャベツ 胡瓜	未 446	18.4	13.7	0.8
								以 513	16.3	17.6	0.9
25	火		ごはん とうふのオープンやき あおなのごまみそあえ すましじる	 おふラスク このはせんべい	米 砂糖 片栗粉 ごま 麩 バター	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	生姜 葉葱 人参 法蓮草 もやし 冬瓜 舞茸	未 478	18.6	18.5	1.2
								以 483	18.3	17.4	1.3
26	水		ごはん しろみさかなのいそべやき ビーフンいため みそしる	 とうもろこし おからクッキー	米 小麦粉 油 ビーフン	からすがれい のり ベーコン 味噌 牛乳	玉葱 人参 蕪 キャベツ 南瓜 葉葱 とうもろこし	未 489	20.9	14.2	1.2
								以 509	23.4	12.3	1.4
27	木		しょくパン 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 パン粉 油 砂糖 片栗粉 そうめん ごま	豚肉 牛肉 牛乳 油揚げ 若布	玉葱 胡瓜 キャベツ コーン 青梗菜 人参 みかん	未 480	20.0	19.7	2.6
								以 511	20.7	19.4	3.1
28	金		ごはん さかなのあまずあんかけ きゅうりとささみのあえもの みそしる	 クラッカー のりあげおかき	米 片栗粉 油 砂糖 麩	からすがれい 鶏肉 味噌 牛乳	生姜 人参 ピーマン 玉葱 もやし 胡瓜 レモン 蕪	未 494	21.1	17.0	1.5
								以 501	20.1	15.6	1.5
31	月		やきにくどん みそしる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	 ラスク ミニのりせんべい	米 ごま 砂糖 油 ノイグ マヨネーズ	豚肉 牛肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 法蓮草 コーン なす	未 483	17.4	18.1	1.3
								以 512	20.8	18.2	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『オクラ・なす・胡瓜・ピーマン・冬瓜・梨』です。

※ 今月使用する地元食材は『じゃが芋・オクラ・胡瓜・茄子・梨』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	449	17.7	13.1	1.4
	平均値	485	19.0	16.5	1.4
3歳以上児	目標値	510	20.1	14.9	1.4
	平均値	510	19.6	15.9	1.6