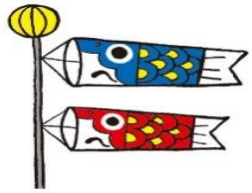
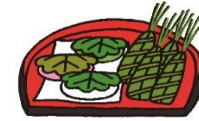


れいわ8ねん5がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 きゅうしょくをたのしもう 》






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	ちやくくやほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの					
1	金	ぎゅうにゅう	たけのごはん さけのサクサクあげ あおなごまみそあえ すましじる こどものひデザート	ウエハース ねじりあげ	米 砂糖 小麦粉	油あげ 鮭 味噌	筍 人参 法蓮草	未	498	18.9	19.6	1.2
					片栗粉 油 こま	牛乳	もやし 水菜 玉葱	以	502	19.8	18.1	1.3
7	木		ごはん ホイコーロー こふきいも みそしる	おふラスク ごませんべい	米 油 砂糖	豚肉 青のり 豆腐	キャベツ 人参 葱	未	502	19.6	18.0	1.1
					片栗粉 じゃが芋 バター 麩	味噌 牛乳	ピーマン 大蒜 葉葱	以	497	21.9	13.5	1.2
8	金		ごはん カラスガレイのオープン焼き きんぴら すましじる	オレンジ サラダせんべい	米 油 砂糖	からすがれい	玉葱 人参 牛蒡 蕪	未	427	18.9	12.4	0.8
					ノイグ マヨネーズ こま	味噌 牛乳	えのき茸 オレンジ	以	428	19.3	10.4	0.8
11	月		ごはん とうふのつくね焼き あおなソテー みそしる	おからクッキー やさいせんべい	米 パン粉 油	豆腐 鶏肉	玉葱 法蓮草 ｺｰﾝ	未	475	19.5	17.0	1.3
					砂糖 片栗粉	ひじき ベーコン	青梗菜 人参	以	481	19.4	15.7	1.4
12	火		ビーフカレーライス チーズサラダ	いんごかんてん あまからせんべい	米 油 じゃが芋	牛肉 牛乳 チーズ	人参 玉葱	未	498	16.8	18.5	1.5
					砂糖 林檎ジュース		グリーンピース キャベツ 胡瓜	以	513	16.3	17.7	1.7
13	水		ごはん さけのこうみやき おかかあえ みそしる	そらまめ ひこうきビスケット	米 砂糖	鮭 鯉節 味噌	生姜 小松菜 もやし	未	431	21.6	10.4	1.4
						牛乳	人参 キャベツ 玉葱 空豆	以	454	25.3	8.8	1.5
14	木		しょくパン キャロットサラダ ミートボールミネストローネ	とうにゅうくずもち うすやきせんべい	パン 油 パン粉	ツナ 豚肉	人参 キャベツ	未	486	20.7	20.7	1.6
					じゃが芋 砂糖 片栗粉 黒砂糖	牛乳 豆乳 きな粉	胡瓜 玉葱 トマト	以	499	20.9	20.3	1.8
15	金		ごはん とりのネギたつたあげ シルバーサラダ みそしる	クリームサンドクラッカー こざかなせんべい	米 砂糖 上新粉	鶏肉 ハム 若布	葱 キャベツ	未	495	18.3	18.5	1.0
					片栗粉 油 こま ノイグ マヨネーズ 春雨	味噌 牛乳	胡瓜 大根	以	538	19.4	18.7	1.1
18	月		ごはん なまあげのマーボーいため リヨネースポテト すましじる	きなこむしパン	米 油 砂糖	生揚げ 豚肉 味噌	もやし 人参 葱	未	513	18.0	18.1	1.2
					片栗粉 こま油 じゃが芋 麩 ﾎｯｸﾞｷｯｸｽ	ベーコン 牛乳 豆乳 きな粉	蕪 生姜 大蒜 玉葱 パセリ 水菜	以	555	18.7	18.5	1.5

こどもの日

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					
19	火	 ぎゅうにゅう	ごはん ハンバーグステーキ ジャコあえ みそしる	 ひじきあられ ラスク	米 パン粉 油 ごま	牛肉 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 味噌	玉葱 しめじ キャベツ 胡瓜 人参 小松菜	未	489	18.5	17.5	1.3
								以	527	18.8	16.6	1.5
20	水		ごはん とりのマーメイドに ピーンいため みそしる	 サクサククッキー 以：つぶせんべい 未：ソフトせんべい	米 マーメイドヅヤマ ビーフン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	大蒜 蕪 玉葱 人参 キャベツ 葉葱	未	566	20.8	18.0	1.4
								以	608	22.2	17.3	1.5
21	木		ごはん じゃがいもとレバーのあげに キャベツとツナのサラダ パスタスープ	 どうぶつビスケット おさかなポテト	米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま マカロニ	鶏レバー ツナ 牛乳	生姜 キャベツ 人参 玉葱 パセリ	未	512	18.2	17.8	1.2
								以	525	18.0	16.7	1.2
22	金		ごはん さかなのみそマヨやき もやしのおえもの けんちんじる	 フルーツヨーグルト クラッカー	米 里芋 ごま油 ノイック マネズ	めかじき 味噌 豆腐 ヨーグルト 未：牛乳	小松菜 もやし 人参 胡瓜 大根 桃 バナナ みかん	未	447	18.8	14.3	1.2
								以	463	19.0	13.2	1.3
25	月		そぼろまぜごはん しょうゆフレンチサラダ みそしる	 きよみオレンジ すいぞくかんビスケット	米 油 砂糖 麩	鶏肉 味噌 牛乳	生姜 胡瓜 人参 キャベツ 舞茸 清見オレンジ	未	456	17.3	16.1	1.4
								以	460	16.8	14.6	1.5
26	火		ごはん さけのパンこやき きりぼしだいこんのもの みそしる	 いちごミルクかんてん サラダせんべい	米 パン粉 ノイック マネズ 油 砂糖 苺 ヅヤマ	鮭 油あげ 味噌 牛乳	大蒜 パセリ 人参 切干大根 小松菜 葱	未	486	20.1	15.6	1.0
								以	498	21.1	14.3	1.1
27	水		ごはん スタミナチキン いそかあえ みそしる	 えいじビスケット おからせんべい	米 ごま油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 のり 味噌 牛乳	大蒜 法蓮草 えのき茸 胡瓜 絹さや	未	452	21.2	13.5	1.3
								以	460	21.6	11.9	1.4
28	木		スパゲティナポリタン グリーンサラダ かぼちゃのこめスープ	 おかかおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 米粉 米 ごま	ハム 豆乳 牛乳 鯉節	ピーマン 玉葱 キャベツ 胡瓜 南瓜	未	528	19.9	14.8	1.5
								以	549	20.0	13.3	1.6
29	金		ごはん キッズナゲット ひじきのマリネ きのことみずなのスープ	 うすやきせんべい ごまビスケット	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 豆腐 ハム ひじき 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 人参 キャベツ しめじ えのき茸 水菜	未	496	18.0	20.5	1.2
								以	510	17.7	20.0	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、複数回摂取して下さるようお願いいたします。

※ 旬の野菜は『**たけのこ**・**そら豆**・**絹さや**・新じゃがいも・新たまねぎ』です。

※ 今月使用する地元食材は『大根・胡瓜・トマト・キャベツ・葱』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	492	19.2	16.8	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	504	19.6	15.4	1.4

