



# 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	金	ぎゅうにゅう	だげのごはん さけのサクサクあげ あおなのごまみそあえ すましじる こどものひデザート	ウエハース おはなあられ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま	油あげ 鮭 味噌 牛乳	筍 人参 法蓮草 もやし 水菜 玉葱	未	483	19.1	17.6	1.3
								以	479	19.9	15.8	1.4
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 片栗粉 じゃが芋 バター 麩	牛肉 青のり 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 人参 葱 ピーマン 大蒜 葉葱	未	502	19.6	18.0	1.1
								以	497	21.9	13.5	1.2
8	金		ごはん カラスガレイのオープンやき きんぴら すましじる	オレンジ サラダせんべい	米 油 砂糖 /イegg マネズ ごま	からすがれい 味噌 牛乳	玉葱 人参 牛蒡 蕪 えのき草 オレンジ	未	427	18.9	12.4	0.8
								以	428	19.3	10.4	0.8
11	月		ごはん とうふのつくねやき あおなソテー みそしる	おからクッキー ねじりあげ	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉	豆腐 鶏肉 ひじき 味噌 牛乳	玉葱 法蓮草 ｺｰﾝ 青梗菜 人参	未	465	17.6	16.2	1.0
								以	470	17.2	14.7	1.1
12	火		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	豆乳 牛乳 ツナ 鰹節	ピーマン 玉葱 キャベツ 胡瓜 南瓜 パセリ ｺｰﾝ	未	503	17.6	12.9	1.2
								以	521	17.3	11.2	1.3
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 ミニバウムクーヘン	米 砂糖	鮭 鰹節 味噌 牛乳	生姜 小松菜 もやし 人参 キャベツ 玉葱 空豆	未	473	22.0	14.0	1.4
								以	475	23.3	11.8	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	どうにゅうくずもち ミニのりせんべい	パン 油 パン粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉 黒砂糖	ツナ 豚肉 牛乳 豆乳 きな粉	人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 トマト	未	507	21.2	20.9	1.7
								以	521	21.4	20.5	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	ゴフレット ござかなせんべい	米 砂糖 上新粉 片栗粉 油 ごま /イegg マネズ 春雨	鶏肉 ハム 若布 味噌 牛乳	葱 キャベツ 胡瓜 大根	未	529	18.5	19.9	1.0
								以	551	19.2	19.2	1.1
18	月		ごはん なまあげのマーボーいため リヨネーズポテト すましじる	きなこむしパン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 麩 ホットケーキミックス	生揚げ 牛肉 味噌 ベーコン 牛乳 豆乳 きな粉	もやし 人参 葱 蕪 生姜 大蒜 玉葱 パセリ 水菜	未	513	18.0	18.1	1.2
								以	555	18.7	18.5	1.5

10月1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	おもなざいりよつ			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 クリームラスク	米 パン粉 油 こま	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	518	18.9	16.4	1.3
								以	531	18.6	15.2	1.4
20	水		ごはん とりのマーメイドに ビーフンいため みそしる	 <b>サクサククッキー</b> つぶせんべい	米 マーメイドジャム ビーフン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	鶏肉 牛肉 味噌 牛乳	大蒜 蕪 玉葱 人参 キャベツ 葉葱	未	577	21.0	17.9	1.4
								以	608	22.2	17.3	1.5
21	木		ごはん レバーノルウェーふう 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 砂糖 こま 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	511	19.4	18.1	1.2
								以	525	19.4	17.0	1.3
22	金		ごはん さかなのみそマヨやき ごしょくあえ けんちんじる	 <b>フルーツヨーグルト</b> うすやきせんべい やさいうエハース	米 里芋 ノイック マヨネーズ	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 コーン 大根 桃 バナナ みかん	未	435	18.3	12.9	1.1
								以	431	18.2	10.7	1.1
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 サブレ	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	432	14.7	14.4	1.3
								以	431	13.9	12.6	1.4
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	 <b>いちごミルクかんてん</b> やさいせんべい	米 パン粉 ノイック マヨネーズ 油 砂糖 苺ジャム	鮭 油あげ 味噌 牛乳	大蒜 パセリ 人参 切干大根 小松菜 葱	未	465	19.6	15.0	1.0
								以	481	20.6	13.8	1.1
27	水		ごはん スタミナチキン いそかあえ みそしる	 すいぞくかんビスケット 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	455	20.5	14.0	1.4
								以	456	20.5	12.1	1.5
28	木		ビーフカレーライス チーズサラダ	 <b>りんごかんてん</b> あまからせんべい	米 油 じゃが芋 砂糖 林檍ジュース	牛肉 牛乳 チーズ	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 胡瓜	未	492	16.7	18.2	1.5
								以	506	16.2	17.4	1.7
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	 ハートせんべい ごまビスケット	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 豆腐 ひじき ハム 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 人参 キャベツ しめじ えのき茸 水菜	未	520	18.4	21.6	1.3
								以	534	18.2	21.2	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、複数回摂取してくださるようお願いいたします。

※ 今月使用する地元食材は『大根・胡瓜・トマト・キャベツ・長ねぎ』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	489	18.9	16.6	1.2
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	500	19.2	15.2	1.3