

# れいわ8ねん4がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 きゅうしょくになれよう 》



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					
1	水		ごはん とさに おひたし みそしる	デコポン サラダせんべい	米 油 砂糖	鶏肉 若布 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	牛蒡 人参 法蓮草 大根 葉葱 テコボン	未	452	17.9	13.3	1.1
								以	453	17.5	11.4	1.2
2	木		ごはん とりにくのたつたあげ キャロットサラダ みそしる	とくにゅうくずもち しらすせんべい	米 片栗粉 米粉 油 ノイック マヨネーズ 砂糖 黒砂糖	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 水菜	未	512	19.0	19.7	1.0
								以	529	18.9	19.1	1.0
3	金		チキンカレーライス コールスロー	おはなあられ サブシ	米 じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース 胡瓜 キャベツ コーン	未	520	16.2	17.4	1.5
								以	530	15.9	16.3	1.6
6	月		ごはん やきにく こふきいも 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 砂糖 油 じゃが芋	牛肉 青のり 味噌 牛乳	玉葱 人参 ビーマン 大蒜 生姜 小松菜 しめじ	未	493	16.4	17.5	1.1
								以	516	18.7	18.2	1.2
7	火		ごはん さけのみそマヨやき もやしをあえもの さわにわん	おふラスク ミニのりせんべい	米 ノイック マヨネーズ 砂糖 ごま油 麩 バター	鮭 味噌 ベーコン 鶏肉 牛乳	もやし 胡瓜 玉葱 大根 人参 水菜 葱	未	443	22.4	14.6	1.2
								以	451	23.6	13.3	1.3
8	水		マーボーどん はるさめサラダ わかめスープ	デコポン ソフトせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 味噌 若布 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 玉葱 えのき茸 デコボン	未	449	16.1	14.4	1.5
								以	465	15.9	13.1	1.7
9	木		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき ほうれんそうとツナコーンのあえもの みそしる	おぐらケーキ	米 砂糖 さつまい ウチケ-キックス 油	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 豆乳 小豆	生姜 レモン 法蓮草 コーン 葱	未	495	20.7	14.5	1.3
								以	517	21.9	13.3	1.4
10	金		ごはん しろみさかなのフライ グリーンサラダ ごもくみそしる	りんごゼリー こざかなせんべい	米 小麦粉 パン粉 油	からすがれい 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 大根 南瓜 葱 人参	未	494	18.5	15.0	0.8
								以	521	19.5	14.3	0.9
13	月		ごはん コーンフレークチキン しょうゆフレンチサラダ みそしる	ソフトクッキー あまからせんべい	米 ノイック マヨネーズ 玄米フレーク パン粉 油 砂糖 ウチケ-キックス	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 法蓮草 蕪	未	495	20.6	16.4	1.4
								以	516	21.4	15.5	1.5
14	火		ごはん なまあげとやさいのそばろに いろいろナムル みそしる	きよみオレンジ ゴフレット	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	鶏肉 生揚げ のり 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 もやし 小松菜 葉葱 清見オレンジ	未	480	15.8	16.4	1.0
								以	487	15.2	14.8	1.1
15	水		しょくパン こめこのホワイトシチュー ひじきサラダ	ぶどうかんてん ハートせんべい	パン さつまい バター 米粉 油 生クリーム 砂糖 グレープジュース	鶏肉 牛乳 ひじき ハム チーズ	玉葱 人参 胡瓜 グリーンピース キャベツ	未	480	19.0	19.4	1.7
								以	507	19.8	18.9	2.0

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	ちやくやほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの					
16	木		ごはん キッズナゲット おかかあえ みそしる	クリームサンドクラッカー おさかなポテト	米 片栗粉 油	鶏肉 豆腐 鯉節 味噌 牛乳	玉葱 大根 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 小松菜	未	474	17.1	18.2	1.0
								以	497	16.9	17.9	1.0
17	金		ごはん さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのソテー すましじる	コーンドーナツ	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	からすがれい 味噌 鶏肉 牛乳	切り干し大根 キャベツ 人参 ピーマン 水菜 玉葱 コーン パセリ	未	458	18.6	13.5	1.2
								以	480	21.3	12.0	1.3
20	月		ごはん にくじゃが きゅうりとささみのあえもの みそしる	クリームラスク ごませんべい	米 じゃが芋 油 砂糖	牛肉 鶏肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 レモン 青梗菜 えのき茸	未	480	17.6	12.5	1.3
								以	488	16.9	11.4	1.4
21	火		ミートソーススパゲティ スナップえんどうのマヨふうみあえ やさいスープ	さけごぼごはん	スパゲティ 油 パスタ マヨネーズ 米	牛肉 チーズ 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト スナップエンドウ 胡瓜 キャベツ しめじ	未	496	19.5	15.7	1.5
								以	512	19.6	14.5	1.6
22	水		ごはん ジャコサラダ とうふとぶたにくのオープンやき すましじる	きよみオレンジ ミニバウムクーヘン	米 砂糖 片栗粉 ごま 油 麩	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	生姜 葉葱 小松菜 人参 玉葱 清見オレンジ	未	500	19.2	19.4	1.0
								以	504	19.0	17.9	1.1
23	木		ごはん さけのしおやき なっとうあえ とりじる	フルーツゼリーよせ きなこせんべい	米 油 砂糖	鮭 納豆 鶏肉 味噌 牛乳	法蓮草 人参 牛蒡 葱 大根 桃 みかん パイナップル	未	430	20.8	12.6	0.9
								以	447	24.2	11.2	1.0
24	金		ごはん チキンみそカツ キャベツとツナのあえもの パスタスープ	このはせんべい ミレービスケット	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	鶏肉 味噌 ツナ ヨーグルト 未：牛乳	キャベツ 胡瓜 レモン 人参 玉葱 パセリ	未	523	21.6	15.6	1.3
								以	539	22.3	13.8	1.5
27	月		しょくパン にこみハンバーグ あおなソテー とうにゅうコーンスープ	きよみオレンジ うすやきせんべい	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛肉 牛乳 豆乳	玉葱 法蓮草 人参 コーン 清見オレンジ	未	444	19.5	18.0	1.6
								以	470	20.2	17.4	1.8
28	火		ごはん さかなのおろしに やさしいため みそしる	やきそば	米 砂糖 油 ごま油 さつまいも 中華麺	からすがれい 味噌 牛乳 牛肉 青のり	生姜 大根 キャベツ 蕪 人参 しめじ 葱	未	486	20.3	12.2	1.8
								以	501	20.4	10.3	2.0
30	木		ごはん のしどり いそかあえ みそしる	いちごジャムサンド	米 砂糖 片栗粉 ごま 麩 パン 苺ジャム	鶏肉 のり 味噌 牛乳	生姜 葱 法蓮草 えのき茸 キャベツ 人参	未	491	20.9	14.2	1.5
								以	507	21.2	12.7	1.7

※ 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『キャベツ、人参、長葱、葉葱、トマト』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	481	18.9	15.7	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	497	19.5	14.6	1.4