



れいわ8ねん6がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 さくらしさん・ちぼのしょくひんをしよう 》

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				
1	月	ぎゅうにゅう	ごはん やきにく こふきいも チンゲンサイスープ	グレープフルーツ おからクッキー	米 ごま 砂糖 油 ジャガ芋	豚肉 牛肉 青のり 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 青梗菜 グレープフルーツ	未 445 以 433	15.4 14.0	14.2 12	1.0 1.1
2	火		ごはん さかなのさいきょうやき ビーフンいため すましじる	どうにゅうくずもち サラダせんべい	米 砂糖 ビーフン 油 片栗粉 黒砂糖	からすがれい 味噌 パーコン 牛乳 豆乳 きな粉	アスパラガス 人参 キャベツ 蕓 えのき茸 玉葱	未 508 以 521	22.5 23.5	13.8 12.1	1.1 1.2
3	水		ごはん なまあげとやさいのそぼろに ほうれんそうとツナのあえもの みそしる	フライドポテト	米 油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	鶏肉 生揚げ ツナ 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 法蓮草 レモン 大根	未 467 以 478	16.8 16.4	17.8 16.9	1.3 1.4
4	木		しょくパン にこみハンバーグ コールスロー パスタスープ	えいじビスケット ねじりあげ	パン パン粉 油 砂糖 マカロニ	豚肉 牛肉 牛乳	玉葱 胡瓜 キャベツ コーン 人参 パセリ	未 487 以 519	18.3 18.8	21.0 20.9	1.4 1.7
5	金		ごはん とりのからあげ ジャコあえ みそしる	クリームサンドビスケット こざかなぼんせん	米 片栗粉 油 ごま	鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	生姜 法蓮草 人参 青梗菜	未 472 以 500	18.5 19.3	17.6 17.4	1.5 1.7
8	月		ごはん まつかぜやき グリーンサラダ すましじる	オレンジ ミニバウムクーヘン	米 パン粉 砂糖 ごま 油	鶏肉 味噌 豆腐 牛乳	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 葱 オレンジ	未 508 以 512	19.5 19.3	19.6 18.2	0.9 0.9
9	火		ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのあえもの こまつなのスープ	さけこぶごはん	スパゲティ 油 米	牛肉 チーズ ツナ 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト 胡瓜 レモン 小松菜	未 499 以 515	21.1 21.4	16.5 15.4	1.7 1.9
10	水		ごはん みそにくじゃが なっとうあえ すましじる	どうぶつビスケット このはせんべい	米 ジャガ芋 油 砂糖	牛肉 味噌 納豆 牛乳	玉葱 人参 法蓮草 青梗菜 えのき茸	未 489 以 514	16.8 16.0	15.2 15.4	1.1 1.1
11	木		ごはん とうふのつくねやき やさしいため みそしる	いちごむしぼん	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 梅ジャム ごま油 ホットケーキミックス	豆腐 鶏肉 ひじき 味噌 牛乳	玉葱 キャベツ 蕓 人参 しめじ 南瓜 葉葱	未 495 以 511	18.6 18.4	15.9 14.6	1.1 1.2
12	金		ごはん さけのこうみあげ はるさめサラダ みそしる	クラッカー ハートせんべい	米 ごま 小麦粉 油 春雨 砂糖 ごま油	鮭 青のり 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜	未 507 以 539	20.9 21.9	17.8 17.8	1.3 1.4
15	月		チキンカレーライス ひじきサラダ あじさいゼリー	メロン きなこせんべい	米 ジャガ芋 油	鶏肉 牛乳 ひじき ハム チーズ	人参 玉葱 グリーンピース 胡瓜 キャベツ メロン	未 557 以 576	18.6 18.9	18.8 18.0	1.9 2.2
16	火		ごはん にざかな ごまあえ みそしる	キャロットケーキ	米 砂糖 ごま ホットケーキミックス 油	めかじき 味噌 牛乳 豆乳	さやいんげん 人参 蕓	未 453 以 482	18.4 21.1	12.4 11.7	1.3 1.5

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		午前 おやつ			なつとちからに 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					
17	水	 きゅうじゅう	ごはん なまあげのみそチーズやき おかかあえ すましじる	 ぶどうかてん うすやきせんべい	米 油 砂糖 グレープジュース	生揚げ 味噌 チーズ 鰹節 蒲鉾 牛乳	玉葱 しめじ 小松菜 もやし 人参 水菜	未 以	429 431	16.0 15.4	13.5 11.8	1.2 1.3
18	木	 きゅうじゅう	ごはん チキンカツ しょうゆフレンチサラダ みそじる	 ごまビスケット おはなあられ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ 人参 法蓮草 小松菜 玉葱	未 以	515 529	21.3 21.5	17.6 16.6	1.2 1.3
19	金	 きゅうじゅう	ごはん さかなのコーンクリームやき あおなソテー ごもくみそじる	 いちごジャムサンド	米 小麦粉 油 パン 苺ジャム	からすがれい 油揚げ 味噌 牛乳	コーン 玉葱 法蓮草 人参 大根 南瓜 葱	未 以	461 479	20.1 21.2	11.0 8.9	1.2 1.3
22	月	 きゅうじゅう	そばろまぜごはん ごぼうサラダ みそじる	 りんごゼリー ほしせんべい	米 油 砂糖 ノイック マネース	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	生姜 牛蒡 胡瓜 人参 コーン もやし 舞茸	未 以	447 444	15.0 14.2	14.3 12.7	1.1 1.2
23	火	 きゅうじゅう	ごはん とうふのオープンやき だいこんのあますあえ すましじる	 ピザポテト	米 砂糖 片栗粉 麴 ジャガ芋	豆腐 鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ	生姜 葉葱 人参 大根 胡瓜 蕓 玉葱 パセリ	未 以	443 450	19.6 19.7	15.2 13.8	1.0 1.0
24	水	 きゅうじゅう	ごはん さけのパンこやき ナムル ちゅうかふうコーンスープ	 オレンジ ゴフレット	米 ノイック マネース パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉	鮭 牛乳	大蒜 パセリ 法蓮草 もやし コーン 玉葱 オレンジ	未 以	464 472	18.9 19.7	14.8 13.1	0.9 1.0
25	木	 きゅうじゅう	しょくパン チキンサラダ ミネストローネ	 サクサククッキー ソフトせんべい	パン 油 ごま パン粉 ジャガ芋 砂糖 小麦粉	鶏肉 牛乳	胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 トマト	未 以	476 485	16.2 15.5	18.8 18.1	1.5 1.6
26	金	 きゅうじゅう	ごはん とりのなんばんづけ いそかあえ みそじる	 ウエハース おからせんべい	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 のり 味噌 牛乳	生姜 ピーマン 人参 玉葱 法蓮草 胡瓜 えのき茸 キャベツ	未 以	523 538	18.5 19.1	20.7 19.9	1.5 1.6
29	月	 きゅうじゅう	ごはん スタミナチキン スパゲティサラダ とりじる	 とうにゅうラスク ねこんぶあられ	米 ごま油 ノイック マネース 砂糖 ごま	鶏肉 味噌 牛乳	大蒜 胡瓜 人参 牛蒡 葱 大根	未 以	472 498	21.9 22.7	13.5 12.2	1.2 1.4
30	火	 きゅうじゅう	ごはん しろみざかなのいそべやき ごしょくあえ みそじる	 ひんやいフルーツヨーグルト ミレービスケット	米 小麦粉 油 ジャガ芋 生クリーム 砂糖	からすがれい 青のり 油揚げ 味噌 ヨーグルト 未：牛乳	小松菜 もやし 人参 胡瓜 コーン みかん パイナップル 桃	未 以	520 530	18.3 19.9	19.4 17.5	1.3 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『トマト、キャベツ、じゃが芋、胡瓜』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	480	18.9	14.0	1.5
	平均値	484	18.7	16.3	1.3
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.5
	平均値	498	19.0	15.2	1.4