



# れいわ 8 ねん 7 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・あつさにまけずしっかりたべよう 》



佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

七夕献立

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | 3歳未満児<br>午前<br>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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)    | 食塩相当量<br>(g) |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
|             |             |                                                                                     |                                                         |                                                                                                             | ねつとちからに<br>なるもの                               | ちやにくやほね<br>になるもの            | からだのちようし<br>をととのえるもの                    |                 |              |              |              |
| 1           | 水           |    | ごはん やきにく こふきいも<br>オクラいりスープ                              |  とうもろこし<br>きなこせんべい         | 米 砂糖 油<br>じゃがいも                               | 豚肉 牛肉<br>青のり 牛乳             | 玉葱 人参 ピーマン<br>大蒜 生姜 オクラ<br>とうもろこし       | 未 464<br>以 514  | 17.6<br>17.6 | 15.5<br>18.4 | 1.0<br>1.1   |
| 2           | 木           |    | ごはん さかなのオレンジに<br>やさしいため みそしる                            |  とうにゅうくずもち<br>つぶせんべい       | 米 砂糖 油<br>オレンジジュース<br>ごま油 片栗粉<br>黒砂糖 麴        | めかじき 味噌<br>牛乳 豆乳<br>きな粉     | 葱 生姜 キャベツ<br>蕪 人参 しめじ<br>小松菜            | 未 477<br>以 490  | 21.3<br>22.1 | 13.9<br>12.5 | 1.0<br>1.1   |
| 3           | 金           |    | ごはん とうふのあげだんご<br>いそかあえ みそしる                             |  すいぞくかんビスケット<br>ねじりあげ      | 米 片栗粉<br>油 砂糖                                 | 豆腐 鶏肉<br>ひじき のり<br>味噌 牛乳    | 葱 人参 法蓮草<br>えのき茸 胡瓜 蕪                   | 未 496<br>以 504  | 15.9<br>15.2 | 19.2<br>18.2 | 1.2<br>1.3   |
| 6           | 月           |    | ごはん ビーフカレー<br>コールスロー                                    |  グレープフルーツ<br>ミニのりせんべい      | 米 油<br>じゃがいも                                  | 牛肉 牛乳                       | 人参 玉葱 胡瓜<br>グリルピーズ キャベツ<br>コーン グレープフルーツ | 未 496<br>以 509  | 16.4<br>15.8 | 17.4<br>16.4 | 1.5<br>1.6   |
| 7           | 火           |    | とうもろこしおこわ コーンフレークチキン<br>かぼちゃのふくめに たなばたそうめんじる<br>たなばたゼリー |  おふラスク<br>うすやきせんべい         | 米 もち米 パン粉<br>ノイグ マネー 砂糖<br>玄米フレーク 素麺<br>バター 麴 | 鶏肉 チーズ<br>蒲鉾 わかめ<br>牛乳      | コーン 南瓜<br>水菜                            | 未 563<br>以 586  | 21.4<br>22.3 | 15.1<br>14.0 | 1.5<br>1.7   |
| 8           | 水           |    | ごはん とうふのまつかぜやき<br>もやしのあえもの みそしる                         |  すいか<br>ごませんべい             | 米 砂糖 パン粉<br>ごま ごま油                            | 豆腐 鶏肉 味噌<br>ベーコン 油あげ<br>牛乳  | 葱 椎茸 人参<br>もやし 胡瓜<br>玉葱 大根 西瓜           | 未 483<br>以 487  | 19.1<br>18.2 | 14.6<br>11.9 | 1.4<br>1.6   |
| 9           | 木           |   | しょくパン キャロットサラダ<br>さかなのコーンクリームやき<br>かぼちゃのスープ             |  サラダめん                    | パン 小麦粉 油<br>片栗粉 中華麺<br>砂糖                     | からすがれい<br>ツナ 豆乳<br>牛乳       | コーン 玉葱 人参<br>キャベツ 胡瓜<br>南瓜 パセリ トマト      | 未 451<br>以 484  | 22.7<br>25.0 | 16.6<br>15.8 | 1.9<br>2.2   |
| 10          | 金           |  | ごはん チキンみそカツ<br>のりナムル すましじる                              |  どうぶつビスケット<br>ひじきあられ     | 米 砂糖 小麦粉<br>パン粉 油<br>ごま油 ごま                   | 鶏肉 味噌<br>のり 牛乳              | 人参 もやし 胡瓜<br>キャベツ 蕪                     | 未 490<br>以 513  | 19.3<br>19.9 | 15.9<br>15.0 | 0.7<br>0.8   |
| 13          | 月           |  | マーボーどん はるさめのすのもの<br>こまつなスープ                             |  おぐらケーキ                  | 米 砂糖 油<br>片栗粉 ごま油<br>春雨 かつおキッス                | 豆腐 豚肉 味噌<br>わかめ 牛乳<br>豆乳 小豆 | 椎茸 蕪 人参<br>生姜 大蒜 胡瓜<br>小松菜 えのき茸         | 未 496<br>以 512  | 18.4<br>18.2 | 15.9<br>14.7 | 1.6<br>1.8   |
| 14          | 火           |  | ごはん さんしょくソテー<br>オニオンソースハンバーグ<br>かぶのスープ                  |  すいか<br>サラダせんべい          | 米 パン粉 油<br>砂糖 片栗粉                             | 牛肉 豚肉<br>牛乳                 | 玉葱 コーン<br>人参 法蓮草 蕪<br>西瓜                | 未 518<br>以 526  | 17.2<br>15.9 | 17.3<br>15.0 | 1.0<br>1.1   |
| 15          | 水           |  | ごはん さかなのさいきょうやき<br>キャベツとハムのサラダ すましじる                    |  かぼちゃのとうにゅうかん<br>ソフトせんべい | 米 砂糖<br>ノイグ マネー<br>ごま                         | からすがれい<br>味噌 ハム<br>牛乳 豆乳    | キャベツ 胡瓜<br>青梗菜 葱 椎茸<br>南瓜 レモン           | 未 425<br>以 439  | 18.3<br>20.9 | 11.7<br>9.9  | 0.9<br>0.9   |

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | 3歳未満児                                                                                       | ち<br>ゅ<br>う<br>し<br>ょ<br>く         | ご<br>ご<br>お<br>や<br>つ                                                                                                | おもなざいりょう                    |                                              |                                               | エネルギー<br>(kcal) |            | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)    | 食塩相当量<br>(g) |
|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------|--------------|--------------|--------------|
|             |             | 午前<br>おやつ                                                                                   |                                    |                                                                                                                      | ねつとちからに<br>なるもの             | ちやにくやほね<br>になるもの                             | からだのちょうし<br>をととのえるもの                          |                 |            |              |              |              |
| 16          | 木           | <br>ぎゅうにゅう | ごはん レバーノルウェーふう<br>しおこぶあえ みそしる      | <br>おさかなポテト<br>以：アイスクリーム<br>末：ヨーグルト | 米 片栗粉 油<br>砂糖 ごま<br>さつまいも   | 鶏レバー 昆布<br>わかめ 味噌<br>末：牛乳 ヨーグルト<br>以：アイスクリーム | 生姜 キャベツ<br>人参 胡瓜                              | 未<br>以          | 517<br>527 | 22.4<br>16.5 | 10.7<br>13.8 | 1.7<br>1.7   |
| 17          | 金           |            | ごはん とりにくのさっぱり<br>きゅうりとツナのあえもの みそしる | <br><b>きなこクッキー</b><br>おはなあられ        | 米 小麦粉<br>砂糖 油               | 鶏肉 味噌 ツナ<br>牛乳 きな粉                           | 大蒜 胡瓜 レモン<br>玉葱 人参                            | 未<br>以          | 482<br>498 | 20.5<br>21.7 | 15.3<br>14.3 | 1.1<br>1.2   |
| 21          | 火           |            | ごはん とさに<br>きりぼしだいこんのサラダ みそしる       | <br><b>フルーツゼリーよせ</b><br>こざかなぽんせん    | 米 油 砂糖<br>ごま油<br>じゃがいも      | 鶏肉 わかめ<br>生揚げ 鰹節<br>味噌 牛乳                    | 牛蒡 人参 椎茸<br>胡瓜 切干大根 葉葱<br>桃 バイッブル みかん         | 未<br>以          | 447<br>452 | 17.4<br>17.1 | 13.2<br>11.4 | 1.1<br>1.2   |
| 22          | 水           |            | ごはん カラスガレイのオープンやき<br>かわりきんぴら みそしる  | <br>オレンジ<br>おからクッキー                 | 米 ノイグ マネーズ 油<br>砂糖 ごま       | からすがれい<br>味噌 竹輪<br>牛乳                        | 玉葱 人参 牛蒡<br>小松菜 しめじ<br>オレンジ                   | 未<br>以          | 447<br>450 | 20.5<br>21.2 | 13.1<br>11.0 | 1.3<br>1.5   |
| 23          | 木           |            | なつやさいのミートスパゲティ<br>チーズサラダ ベーコンスープ   | <br><b>おかかごはん</b>                   | スパゲティ 油<br>砂糖 米 ごま          | 牛肉 チーズ<br>牛乳 かつお節                            | 玉葱 人参 なす<br>ズッキーニ トマト<br>パセリ キャベツ<br>胡瓜 青梗菜   | 未<br>以          | 489<br>504 | 18.6<br>18.5 | 15.4<br>14.1 | 1.3<br>1.5   |
| 24          | 金           |            | ごはん サケのあげびたし<br>ごしょくあえ みそしる        | <br>ミレービスケット<br>このはせんべい             | 米 小麦粉 油<br>砂糖               | 鮭 味噌<br>牛乳                                   | 小松菜 もやし 人参<br>胡瓜 コーン 玉葱<br>舞茸                 | 未<br>以          | 526<br>539 | 22.0<br>22.4 | 19.1<br>18.1 | 1.4<br>1.5   |
| 27          | 月           |            | ごはん おかかあえ すましじる<br>なまあげとやさいのカレーいため | <br>ごまビスケット<br>のりあげおかき              | 米 油 麴                       | 生揚げ 鶏肉<br>鰹節 わかめ<br>牛乳                       | 玉葱 人参 しめじ<br>グリビース 小松菜<br>もやし オクラ             | 未<br>以          | 465<br>477 | 16.4<br>16.1 | 16.6<br>15.6 | 1.3<br>1.4   |
| 28          | 火           |            | ごはん ひじきに にくだんごスープ                  | <br><b>やきそば</b>                     | 米 油 砂糖<br>パン粉 ごま油<br>砂糖 中華麺 | ひじき 油あげ<br>鶏肉 牛乳<br>牛肉 青のり                   | 人参 玉葱 もやし<br>キャベツ 葱                           | 未<br>以          | 480<br>497 | 18.1<br>18.0 | 15.8<br>14.7 | 1.6<br>1.8   |
| 29          | 水           |           | ごはん にざかな とりじる<br>ほうれんそうとツナコーンのあえもの | <br>オレンジ<br>クリームラスク                | 米 砂糖<br>ノイグ マネーズ            | めかじき ツナ<br>鶏肉 味噌 牛乳                          | 法蓮草 コーン<br>牛蒡 人参<br>葱 大根 オレンジ                 | 未<br>以          | 455<br>479 | 20.3<br>23.1 | 15.0<br>14.6 | 1.3<br>1.4   |
| 30          | 木           |          | ビビンバ しょうゆフレンチサラダ<br>きのこみずなのスープ     | <br><b>いちごミルクかんてん</b><br>ハートせんべい  | 米 ごま油<br>砂糖 油<br>苺ジャム       | 牛肉 味噌<br>牛乳                                  | 大蒜 生姜 もやし<br>人参 法蓮草 胡瓜<br>キャベツ しめじ<br>えのき茸 水菜 | 未<br>以          | 480<br>488 | 17.2<br>16.8 | 17.7<br>16.6 | 1.9<br>2.0   |
| 31          | 金           |          | ごはん ようふうかきあげ<br>ジャコサラダ みそしる        | <br>クリームサンドクラッカー<br>おからせんべい       | 米 小麦粉 油<br>ごま 砂糖<br>じゃがいも   | 鶏肉 チーズ<br>ちりめんじゃこ<br>味噌 牛乳                   | 人参 ビーマン<br>玉葱 コーン<br>小松菜 さやいんげん               | 未<br>以          | 477<br>508 | 16.0<br>15.9 | 17.4<br>17.2 | 1.1<br>1.2   |

※ 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

『じゃが芋・とうもろこし・長ねぎ・スイカ・大蒜・玉葱・胡瓜・茄子』です。

|       |     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-------|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| 3歳未満児 | 目標値 | 448             | 17.7         | 13.1      | 1.4          |
|       | 平均値 | 483             | 19.0         | 15.6      | 1.3          |
| 3歳以上児 | 目標値 | 498             | 19.7         | 14.6      | 1.4          |
|       | 平均値 | 499             | 19.0         | 14.7      | 1.4          |