



れいわ7ねん10がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 あきのみかくをたのしもう 》



佐倉市立臼井保育園

以→3歳以上児、未→3歳未満児

お月見献立

ひ に ち	よ う び	3歳未満児 午前 おやつ	ち ゆ 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	ぎゅうにゅう	ごはん あおなとツナコーンのあえもの なまあげとやさいのそぼろに みそしる	オレンジ きなこせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ノイック マヨネーズ	豚肉 生揚げ ツナ 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 法蓮草 コーン 蕪 オレンジ	未 466	16.1	17.5	1.2
								以 472	15.5	16.3	1.3
2	木		ごはん やきにく こふきいも みそしる	ソフトクッキー やさいせんべい	米 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 牛肉 青のり 味噌 牛乳	玉葱 人参 ビーマン 大蒜 生姜 大根 葉葱	未 506	16.0	16.7	1.1
								以 505	19.4	13.2	1.2
3	金		ごはん しろみざかなのたつたあげ しおこぶあえ みそしる	クリームラスク おからせんべい	米 片栗粉 油	からすがれい 昆布 味噌 牛乳	生姜 人参 キャベツ 胡瓜 蕪	未 490	18.1	15.7	1.6
								以 500	20.6	13.6	1.7
6	月		さつまいもごはん おかかあえ とりにくのてりやき みそしる おつきみゼリー	すいぞくかんビスケット 2歳～：ミニのりせんべい ～1歳：こざかなせんべい	米 さつまいも ごま 砂糖 油	昆布 鶏肉 鰹節 味噌 牛乳	葱 小松菜 もやし 人参 キャベツ 玉葱	未 460	19.6	12.6	1.3
								以 476	20.8	11.2	1.5
7	火		ごはん さかなのオレンジに チキンサラダ みそしる	マカロニきなこ 2歳～：ハートせんべい ～1歳：このはせんべい	米 ノイック マヨネーズ カルツジュース 砂糖 ごま マカロニ	めかじき 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 きな粉	葱 生姜 キャベツ 胡瓜 小松菜	未 503	25.0	16.2	1.2
								以 515	25.9	14.8	1.3
8	水		ごはん にこみハンバーグ あおなソテー パスタスープ	やきいも おさかなポテト	米 パン粉 油 砂糖 さつまいも マカロニ	牛肉 豚肉 牛乳	法蓮草 人参 玉葱 パセリ	未 512	17.1	16.3	0.9
								以 525	16.7	14.9	1.0
9	木		ひじきのドライカレーライス コールスロー	いちごジャムサンド	米 油 パン 毎ジャム	豚肉 ひじき 牛乳	人参 玉葱 ビーマン 大蒜 生姜 胡瓜 キャベツ コーン	未 493	17.4	16.5	1.0
								以 508	17.1	15.3	1.0
10	金		ごはん とうふのあげだんご ごまあえ みそしる	ミレービスケット 2歳～：ひじきあられ ～1歳：ねじりあげ	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	豆腐 鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	葱 人参 法蓮草 玉葱 しめじ	未 508	15.9	19.8	1.0
								以 526	15.2	19.3	1.1
14	火		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	オレンジ かぼちゃポーロ	米 ノイック マヨネーズ 玄米ルーク 油 パン粉 砂糖	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 蕪 法蓮草 オレンジ	未 447	18.5	13.1	1.1
								以 456	19.0	11.6	1.2
15	水		ごはん とうふのオープンやき ジャコあえ みそしる	きなこ豆腐ラスク 2歳～：つぶせんべい ～1歳：おからせんべい	米 砂糖 片栗粉 ごま さつまいも 麩 パター	豆腐 豚肉 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳	生姜 葉葱 人参 小松菜 白菜	未 486	19.8	16.7	1.3
								以 496	19.8	15.6	1.4
16	木		ごはん とりにくのかりんあげ おひたし みそしる	どうぶつビスケット ねじりあげ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	鶏肉 味噌 牛乳	生姜 法蓮草 人参 大根 しめじ	未 504	17.7	18.2	1.0
								以 526	18.3	17.6	1.1
17	金	やさいジュース	ごはん かわいいのさいきょうやき ビーフンいため すましじる	どうにゅうくずもち 2歳～：こざかなぼんせん ～1歳：サラダせんべい	米 砂糖 ビーフン 油 麩 片栗粉 黒砂糖	からすがれい 味噌 豚肉 牛乳 豆腐 きな粉	蕪 玉葱 人参 キャベツ 水菜	未 489	19.4	9.2	1.0
								以 494	23.7	11.3	1.2

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			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					
20	月	 ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのレモンしょうゆやき あおなのいそべあえ とんじる	 じゃがいももち ゴマえびせん	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ノエッグ マヨネーズ	鶏肉 豚肉 のり 味噌 牛乳	生姜 レモン 法蓮草 人参 ごぼう 葱 大根	未	459	21.4	14.0	1.3
								以	468	22.5	12.4	1.5
21	火		ごはん にくだんごのとうにゅうスープ てづくりふりかけ かぼちゃのふくめに	 オレンジ サブレ	米 ごま 砂糖 パン粉	鯉節 海苔 鶏肉 豆乳 牛乳	南瓜 玉葱 人参 青梗菜 オレンジ	未	464	17.5	13.6	0.9
								以	468	17.1	11.6	1.0
22	水		ごはん とさに みそしる きゅうりとツナのあえもの	 いちごおしパン	米 油 砂糖 じゃが芋 苺ジャム ホットケーキミックス	鶏肉 若布 生揚げ 鯉節 ツナ 味噌 牛乳	牛蒡 人参 胡瓜 レモン 小松菜	未	500	20.1	16.1	1.3
								以	517	20.2	14.9	1.4
23	木		ごはん さけのサクサクあげ すましじる ほうれんそうのごまみそあえ	 おからクッキー 2歳～：ほしせんべい ～1歳：おさかなポテト	米 小麦粉 油 片栗粉 ごま 砂糖	鮭 味噌 牛乳	法蓮草 人参 もやし 玉葱 舞茸	未	459	18.5	16.7	0.8
								以	459	19.3	14.7	0.9
24	金		きのこいりミートスパゲティ グリーンサラダ カラフルスープ	 そぼろおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	牛肉 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 しめじ トマト えのき茸 キャベツ 胡瓜 コーン パセリ 生姜	未	497	19.1	16.7	1.4
								以	526	19.6	16.0	1.5
27	月		マーボーどん はるさめサラダ こまつなスープ	 バナナ このはせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	葱 人参 生姜 大根 キャベツ 胡瓜 小松菜 玉葱 パナナ	未	483	16.3	16.0	1.5
								以	508	16.1	14.8	1.7
28	火		ロールパン キャロットサラダ マカロニシチュー	 フルーツゼリーよせ 2歳～：ごませんべい ～1歳：きなこせんべい	パン 油 小麦粉 マカロニ バター	鶏肉 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 法蓮草 桃 みかん バイッブル	未	447	18.6	21.3	1.3
								以	527	21.3	23.2	1.7
29	水		ごはん さけのこうみやき なっとうあえ みそしる	 ふかしいも サラダせんべい	米 砂糖 さつま芋	鮭 納豆 味噌 牛乳	生姜 法蓮草 人参 南瓜 しめじ	未	466	20.0	11.2	1.3
								以	487	23.3	9.6	1.5
30	木		ごはん とりのからあげ のりナムル みそしる	 ごまビスケット こざかなせんべい	米 片栗粉 油 ごま油 ごま	鶏肉 海苔 味噌 牛乳	生姜 人参 もやし 胡瓜 小松菜 葱	未	475	17.9	17.6	1.0
								以	497	18.6	16.9	1.1
31	金		ごはん チンゲンサイスープ れんこんのしどり スパゲティサラダ	 かぼちゃのケーキ 	米 パン粉 油 スパゲティ 砂糖 ごま ホットケーキミックス	鶏肉 鶏卵 牛乳 味噌 豆乳	蓮根 玉葱 生姜 胡瓜 人参 青梗菜 南瓜	未	505	19.2	14.4	1.3
								以	523	19.2	12.8	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を前提に使用しています。
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「米、さつま芋、じゃが芋、生姜」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	483	18.6	15.7	1.2
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	499	19.5	14.6	1.3



令和7年10月0歳児予定献立表

佐倉市立臼井保育園



日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料	日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料
1	水	かゆ みそ汁(蕪) 豆腐と鶏肉の煮物 ほうれん草とツナの和え物	オレンジ ウエハース	米 豆腐 人参 玉葱 鶏肉 砂糖 法蓮草 オレンジ 蕪 味噌 ツナ	17	金	かゆ ビーフン炒め かれの西京焼き すまし汁(水菜・蕪)	豆乳 くずもち	米 味噌 砂糖 玉葱 蕪 からすがれい キャベツ 人参 ビーフン 油 水菜 豆乳 片栗粉 きな粉
2	木	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 みそ汁(大根)	ソフト クッキー	米 豚肉 砂糖 人参 玉葱 油 大根 味噌 片栗粉 じゃが芋 ホットケーキ 豆乳	18	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 ピーマン 玉葱 豚肉 鰹節 ヨーグルト
3	金	かゆ 煮魚 和え物 みそ汁(南瓜)	ベビーせん ビスケット	米 砂糖 胡瓜 からすがれい キャベツ 南瓜 味噌	20	月	かゆ 肉だんご煮 磯辺和え みそ汁(大根)	じゃがいも もち	米 鶏肉 玉葱 人参 パン粉 砂糖 片栗粉 法蓮草 海苔 大根 味噌 じゃが芋 カレーライス
4	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 ピーマン 玉葱 豚肉 鰹節 ヨーグルト	21	火	人参がゆ 南瓜のふくめ煮 肉団子の豆乳スープ	オレンジ ビスケット	米 南瓜 砂糖 玉葱 人参 青梗菜 鶏肉 パン粉 豆乳 オレンジ
6	月	かゆ 鶏そぼろ おかか和え みそ汁(キャベツ・玉葱)	水族館ビュース ベビーせん	米 鶏肉 砂糖 小松菜 人参 鰹節 キャベツ 玉葱 味噌	22	水	かゆ 土佐煮 きゅうりとツナの和え物 みそ汁(じゃが芋・小松菜)	いちご 蒸しパン	米 鶏肉 若布 人参 豆腐 鰹節 油 砂糖 胡瓜 カレシ 小松菜 じゃが芋 味噌 豆乳 ホットケーキ
7	火	かゆ チキンサラダ 魚のオレンジ煮 みそ汁(豆腐)	マカロニ きなこ	米 カレシ ユース 砂糖 からすがれい 鶏肉 豆腐 葱 胡瓜 キャベツ 味噌 マカロニ きな粉	23	木	かゆ 魚の揚げ煮 ごまみそ和え すまし汁(玉葱)	ベビーせん 南瓜ボーロ	米 鮭 小麦粉 油 砂糖 法蓮草 人参 ごま 味噌 玉葱
8	水	かゆ パスタスープ 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー	さつま芋の 甘煮	米 豚肉 玉葱 豆乳 パン粉 人参 法蓮草 油 マカロニ さつま芋 砂糖	24	金	煮込みスパゲティ グリーンサラダ カラフルスープ	鶏そぼろ がゆ	カレシ 豚肉 玉葱 油 人参 胡瓜 砂糖 キャベツ 鶏肉 米 じゃが芋 パセリ
9	木	かゆ 鶏肉のトマト煮 コールスロー	いちご ジャムサンド	米 鶏肉 玉葱 人参 油 胡瓜 パン キャベツ 毎ジャム	25	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 ピーマン 玉葱 豚肉 鰹節 ヨーグルト
10	金	かゆ ごま和え 豆腐のつくね焼き みそ汁(玉葱)	ビスケット ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 砂糖 片栗粉 法蓮草 人参 ごま 味噌	27	月	かゆ マーボー豆腐 春雨サラダ 小松菜のスープ	バナナ ビスケット	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 春雨 胡瓜 ごま油 小松菜 パセリ
11	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 ピーマン 玉葱 豚肉 鰹節 ヨーグルト	28	火	パンがゆ キャロットサラダ クリームシチュー	フルーツ ゼリー	パン粉 キャベツ 人参 鶏肉 油 じゃが芋 玉葱 豆乳 小麦粉 ツナ みかん 桃
14	火	かゆ みそ汁(蕪) コーンフ레이크チキン 醤油フレンチサラダ	オレンジ 南瓜ボーロ	米 鶏肉 パン粉 油 カレーライス 人参 法蓮草 玄米ルー キャベツ 蕪 味噌 オレンジ	29	水	かゆ 鮭の醤油焼き 納豆和え みそ汁(南瓜)	さつま芋の ミルク煮	米 鮭 法蓮草 人参 納豆 南瓜 味噌 さつま芋 豆乳 砂糖
15	水	かゆ しらす和え 豆腐のオープン焼き みそ汁(薩摩芋・白菜)	きなこ お麩ラスク	米 豆腐 豚肉 砂糖 人参 小松菜 蕪 ジャコ 片栗粉 味噌 薩摩芋 白菜 きな粉	30	木	かゆ 鶏そぼろ ナムル みそ汁(小松菜・葱)	ベビーせん ビスケット	米 鶏肉 砂糖 胡瓜 もやし ごま油 味噌 小松菜 葱
16	木	かゆ 肉団子 お浸し みそ汁(人参)	ベビーせん 南瓜ボーロ	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 人参 味噌	31	金	かゆ 蓮根のしどり スパゲティサラダ スープ(青梗菜)	南瓜の ケーキ	米 鶏肉 蓮根 玉葱 パン粉 生姜 味噌 油 砂糖 カレシ 豆乳 胡瓜 人参 青梗菜 南瓜 ホットケーキ

※献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

※午後おやつは上記の献立以外に6ヶ月から12ヶ月は調整粉乳がつきます。



咀嚼力UPには運動も大切！



柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛まずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。



あそび食べにはどう対応する？

ある程度自分で食べたら、残りは大人が介助しましょう。顔を背けたり、イヤイヤをしたりしたら、お腹いっぱいサインかもしれません。いつまでもダラダラ与えずに、食事をきりあげるようにしましょう。

