



れいわ7ねん11がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 よくかんでたべよう 》



佐倉市立臼井保育園

以→3歳以上児、未→3歳未満児

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					
4	火	 ぎゅうにゅう	ごはん ホイコーロー こふきいも こまつなスープ	 マカロニきなこ サラダせんべい	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	豚肉 青のり 牛乳 きな粉 味噌	キャベツ 人参 葱 ピーマン 大粒 小松菜	未	498	19.0	16.2	1.0
								以	491	21.3	11.2	1.1
5	水		ごはん とうふのオープンやき いそかあえ みそしる	 やきいも とうにゅうラスク	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	豆腐 豚肉 のり 味噌 牛乳	生姜 葉葱 人参 法蓮草 えのき茸 胡瓜 蕪	未	456	18.4	13.9	1.3
								以	478	18.5	12.7	1.4
6	木		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	 いちごジャムサンド	米 砂糖 油 ビーフン パン いちごジャム	からすがれい 味噌 ベーコン 若布 豆腐 牛乳	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 葱	未	506	23.8	13.4	1.5
								以	527	25.2	11.7	1.7
7	金		ごはん とりのネギたつたあげ ごぼうサラダ みそしる	 ごまビスケット やさいせんべい	米 砂糖 米粉 片栗粉 油 ノエッグ マネー	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	葱 牛蒡 胡瓜 人参 コーン 玉葱 南瓜	未	499	17.5	17.8	0.8
								以	521	18.1	17.2	0.9
10	月		ごはん なまあげのまーぼーいため きゅうりとツナのあえもの きのこみずなのスープ	 バナナ ゴマえびせん	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生揚げ 豚肉 ツナ 牛乳 味噌	人参 葱 蕪 生姜 大粒 胡瓜 レモン しめじ えのき茸 水菜 バナナ	未	464	16.5	16.2	1.3
								以	497	16.8	16.1	1.6
11	火		ごはん さかなのみそに なっとうあえ すましじる	 ソフトクッキー 2歳～：ねこんぶあられ ～1歳：ねじりあげ	米 砂糖 ホットケーキミックス 油	めかじき 豆乳 味噌 納豆 牛乳	生姜 法蓮草 人参 白菜	未	494	21.2	14.5	1.2
								以	514	22.1	13.2	1.4
12	水		しょくパン キャロットサラダ こめこのホワイトシチュー	 りんごのムース 2歳～：おはなあられ ～1歳：おさかなポテト	パン 米粉 ノエッグ マネー さつま芋 オリーブ油	ツナ 鶏肉 牛乳 豆乳	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 グリーンピース	未	469	17.6	13.7	1.2
								以	485	18.2	12.4	1.4
13	木		ごはん とりレバーごまだれあじ きりぼしだいこんのサラダ みそしる	 ミレービスケット のりあげおかき	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 麩	鶏レバー 味噌 牛乳	大粒 生姜 切干大根 胡瓜 人参 小松菜	未	508	18.5	19.6	1.5
								以	526	18.3	19.0	1.7
14	金		ごはん れんこんのしどり のりナムル みそしる	 いもようかん きなこせんべい	米 パン粉 砂糖 ごま油 ごま さつま芋	鶏肉 鶏卵 味噌 のり 牛乳	蓮根 玉葱 生姜 人参 もやし 胡瓜 キャベツ	未	486	18.2	14.4	0.9
								以	495	17.9	12.7	1.0

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					
17	月	 きゅうにゅう	スパゲティボロネーゼ グリーンサラダ はくさいスープ	 おかかおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	豚肉 牛肉 牛乳 鯉節	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 白菜	未	493	17.2	14.7	1.3
								以	509	16.9	13.2	1.5
18	火		ごはん カラスガレイのオープン焼き きゅうりとささみのあえもの すましじる	 すいぞくかんビスケット このはせんべい	米 ノエッグ マヨネーズ	からすがれい 味噌 鶏肉 若布 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 レモン 葱	未	444	20.6	13.3	1.0
								以	438	21.2	11.0	1.0
19	水		ごはん スタミナチキン ごしょくおかかあえ みそしる	 どうにゅうくずもち 2歳～：ミニのりせんべい ～1歳：サラダせんべい	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 黒砂糖 片栗粉	鶏肉 鯉節 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	大蒜 小松菜 人参 しめじ 葉葱 コーン もやし	未	455	21.7	11.8	1.3
								以	459	22.1	9.8	1.5
20	木		ごはん とうふのあげだんご ジャコあえ みそしる	 オレンジ サブレ	米 片栗粉 油 ごま	豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	葱 人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 しめじ オレンジ	未	456	16.1	17.3	1.1
								以	473	15.9	16.5	1.2
21	金		チキンカレーライス ひじきのマリネ	フルーツヨーグルト クラッカー	米 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 ひじき ハム ヨーグルト 豆乳 未：牛乳	人参 玉葱 キャベツ グリーンピース 桃 パナナ みかん	未	503	16.0	15.5	2.1
								以	520	15.5	14.1	2.4
25	火		ロールパン ハンバーグステーキ しょうゆフレンチサラダ パスタスープ	 きなこおふラスク おさかなポテト	パン パン粉 油 砂糖 マカロニ 麩	豚肉 牛肉 牛乳 きな粉 豆乳	玉葱 しめじ キャベツ 人参 法蓮草 パセリ	未	458	18.5	22.5	1.4
								以	538	20.7	24.4	1.8
26	水		ごはん さけのもみじやき しおこびあえ みそしる	 みかん おからクッキー	米 ノエッグ マヨネーズ	鮭 昆布 味噌 牛乳	人参 キャベツ 胡瓜 蕪 えのき茸 みかん	未	438	20.2	13.9	0.9
								以	459	21.1	12.3	1.0
27	木		ごぼうトンおこわ さんしょくソテー みそしる	 しょうゆラーメン	米 もち米 ごま油 砂糖 油 里芋 中華麺	豚肉 味噌 牛乳 なんと 若布	人参 牛蒡 コーン 法蓮草 大根 もやし	未	450	15.7	12.0	2.0
								以	458	15.1	10.1	2.2
28	金		ごはん てづくりさつまあげ キャベツとチキンのあえもの すましじる	クリームサンドビスケット ねじりあげ	米 片栗粉 油 じゃが芋	タラ 鶏卵 鶏肉 牛乳	枝豆 玉葱 コーン 人参 生姜 青梗菜 キャベツ レモン	未	474	18.0	15.4	1.4
								以	509	18.6	15.2	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を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「米、さつま芋、小松菜」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	475	18.6	15.3	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	494	19.1	14.0	1.5



令和7年11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	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	17	月	煮込みスパゲティ グリーンサラダ 白菜スープ	おかかがゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 油 白菜 米 鰹節
4	火	かゆ 肉と野菜の炒め煮 粉吹き芋 小松菜のスープ	マカロニ きなこ	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 油 片栗粉 人参 砂糖 小松菜 きな粉 マカロニ	18	火	かゆ すまし汁 (若布) かれいのオープン焼き チキンサラダ	水族館 ビスケット ベビーせん	米 からすがれい 玉葱 人参 味噌 パセリ マヨネーズ 油 胡瓜 鶏肉 若布
5	水	かゆ 磯辺和え 豆腐のオープン焼き みそ汁 (かぶ)	焼き芋 ウエハース	米 豆腐 のり 豚肉 葉葱 人参 片栗粉 味噌 無 法蓮草 さつま芋 砂糖	19	水	かゆ おかか和え 肉団子のケチャップ煮 みそ汁 (じゃが芋)	豆乳 くずもち	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 砂糖 きな粉 小松菜 人参 鰹節 パン粉 味噌 豆乳 片栗粉
6	木	かゆ 魚の西京焼き ビーフン炒め すまし汁 (若布)	苺ジャム サンド	米 からすがれい 味噌 玉葱 キャベツ 人参 ビーフン 油 若布 豆腐 パン 苺ジャム 砂糖	20	木	かゆ 豆腐の煮物 しらす和え みそ汁 (玉葱)	オレンジ ウエハース	米 人参 豆腐 鶏肉 キャベツ ちりめんじゃこ 玉葱 味噌 砂糖 オレンジ
7	金	かゆ 肉団子 サラダ みそ汁 (南瓜)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 砂糖 片栗粉 人参 胡瓜 油 南瓜 味噌	21	金	かゆ クリームシチュー ひじきのマリネ	フルーツ ヨーグルト	米 じゃが芋 ひじき 人参 鶏肉 小麦粉 豆乳 パナナ みかん ちりめんじゃこ 玉葱 ヨーグルト
8	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	22	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	月	かゆ マーボー豆腐 きゅうりとツナの和え物 スープ (水菜)	バナナ 南瓜ボーロ	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 胡瓜 ツナ レモン 水菜 バナ	25	火	パンかゆ パスタスープ 煮込みハンバーグ しょうゆフレンチサラダ	きな粉 お麩ラスク	パン 豚肉 玉葱 パン粉 豆乳 人参 キャベツ 法蓮草 油 マカロニ 麩 砂糖 きな粉
11	火	かゆ 魚のみそ煮 納豆和え すまし汁 (白菜・人参)	ソフト クッキー	米 からすがれい 味噌 法蓮草 油 人参 納豆 砂糖 白菜 豆乳 おろし-ミックス	26	水	かゆ 和え物 鮭のもみじ焼き みそ汁 (キャベツ・人参)	みかん ベビーせん	米 鮭 人参 パセリ マヨネーズ 胡瓜 キャベツ 味噌 みかん
12	水	パンかゆ キャロットサラダ 米粉のホワイトシチュー	ビスケット ベビーせん	パン キャベツ 油 人参 ツナ 玉葱 さつま芋 鶏肉 米粉 豆乳	27	木	鶏そぼろがゆ ほうれん草のソテー みそ汁 (里芋・大根)	煮込み うどん	米 鶏肉 油 里芋 法蓮草 大根 味噌 うどん 人参 砂糖
13	木	かゆ サラダ レバー甘辛煮 みそ汁 (小松菜)	ウエハース ベビーせん	米 鶏レバー 玉葱 砂糖 人参 胡瓜 油 小松菜 味噌	28	金	かゆ そぼろ煮 キャベツとチキンの和え物 すまし汁 (チンゲン菜)	ベビーせん ウエハース	米 豚肉 玉葱 砂糖 キャベツ 鶏肉 青梗菜
14	金	かゆ のしどり ナムル みそ汁 (キャベツ)	いも ようかん	米 鶏肉 鶏卵 砂糖 片栗粉 玉葱 胡瓜 もやし 味噌 ごま油 キャベツ さつま芋	29	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
15	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					

※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。



《 離乳期から健康づくりを考えた食生活をしましょう 》

乳幼児期の食生活は、将来の肥満や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の発症リスクに関連があると厚生労働省から報告されています。乳幼児期に培われた味覚や食嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えることから、離乳食の時期から野菜や果物、魚などを意識的に食べるようにするとともに、薄味に配慮した食習慣を身につけていくことが大切です。

主食はご飯を基本に、適量の魚や肉などの主菜と、野菜を中心とした副菜や果物を上手に組み合わせて、バランスの良い食事を心がけましょう。また、おやつは食事の補食と考え、栄養を補うものを選びましょう。

