

れいわ８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 午前おやつ	ちゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう ねつとちからになるもの	おもなざいりょう ちやにくやほねになるもの	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
2	月	ぎゅうにゅう	ごはん ホイコーロー こふきいも チンゲンサイスープ	**ぶどうかんてん** ゴフレット	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ	豚肉 青のり 牛乳	キャベツ 人参 葱 ピーマン 大蒜 青梗菜	未	476	16.7	16.4	1.5
								以	508	17.6	16.7	1.7
4	水		ごはん オニオンソースハンバーグ ブロッコリーのマヨふうみあえ やさいスープ	バナナ とうにゅうラスク	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	牛肉 豚肉 豆乳 牛乳	玉葱 キャベツ ブロッコリー 人参 しめじ バナナ	未	487	17.5	16.7	1.7
								以	522	17.6	16.0	1.9
5	木		ごはん かれいのごまみそやき チャプチェ すましじる	**だいがくいも**	米 砂糖 ごま 春雨 ごま油 さつま芋 油	からすがれい 味噌 豚肉 牛乳	人参 玉葱 韮 大根 葉葱	未	473	18.0	14.5	1.4
								以	512	20.8	13.7	1.7
6	金		ごはん とうふのあげだんご おかかあえ みそしる	クリームサンドビスケット サラダせんべい	米 片栗粉 油	豆腐 鶏肉 鶏卵 ひじき 鰹節 味噌 牛乳	葱 人参 キャベツ 胡瓜 南瓜 玉葱	未	490	15.7	19.2	1.3
								以	528	15.5	19.4	1.4
9	月		ごはん とさに ジャコサラダ みそしる	バナナ かぼちゃサブレ	米 油 砂糖 ごま	鶏肉 若布 生揚げ 鰹節 しらす干し 味噌 牛乳	牛蒡 人参 小松菜 玉葱 舞茸 バナナ	未	495	18.5	15.7	1.3
								以	511	18.7	14.2	1.4
10	火		ごはん れんこんのしどり いろいろナムル みそしる	**おぐらケーキ**	米 パン粉 砂糖 ごま油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 油	鶏肉 味噌 のり 牛乳 豆乳 小豆	蓮根 玉葱 生姜 人参 もやし 法蓮草 韮 キャベツ	未	487	19.6	14.7	1.4
								以	502	19.6	13.2	1.5
11	水		わかめごはん キャロットサラダ こめこのかぼちゃシチュー	やきいも しらすせんべい	米 油 米粉 大豆バター さつま芋	若布 鶏肉 豆乳 ツナ 牛乳	南瓜 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜	未	505	17.2	16.3	1.3
								以	523	17.2	15.2	1.5
12	木		ごはん さけのもみじやき なっとうあえ ごもくみそしる	**マシュマロコーン** ソフトせんべい	米 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 大豆バター	鮭 納豆 油あげ 味噌 牛乳	人参 法蓮草 大根 南瓜 葱	未	492	19.4	17.8	1.3
								以	514	20.3	17.6	1.4
13	金		ごはん とりレバーごまだれあじ だいこんのあまずあえ みそしる	えいじビスケット おからせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 麸	鶏レバー 味噌 牛乳	大蒜 生姜 大根 胡瓜 人参 小松菜	未	502	18.3	19.4	1.5
								以	519	18.1	18.7	1.7
16	月		ごはん なまあげのマーボーいため きゅうりとささみのあえもの すましじる	**いもようかん** すいぞくかんビスケット	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋	生揚げ 豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	もやし 人参 葱 韮 生姜 大蒜 胡瓜 レモン 水菜 玉葱	未	481	16.6	15.3	1.7
								以	509	17.2	15.0	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 ねつとちからになるもの	おもなざいりょう ちやにくやほねになるもの	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
17	火	ぎゅうにゅう	ポークカレーライス ひじきのマリネ	**フルーツヨーグルト** クラッカー	米 油 じゃが芋 砂糖	豚肉 豆乳 ひじき ヨーグルト 未:牛乳	人参 玉葱 キャベツ 桃 バナナ みかん	未	506	14.7	16.5	2.1
								以	525	13.8	15.5	2.4
18	水		ごはん さけのさいきょうやき しおこぶあえ さわにわん	ねじりあげ サブレ	米 砂糖	鮭 味噌 昆布 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 大根 えのき茸 水菜	未	472	18.3	16.3	1.4
								以	509	20.9	16.7	1.6
19	木		スパゲティボロネーゼ はくさいスープ しょうゆフレンチサラダ	**おかかおにぎり**	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	牛肉 豚肉 牛乳 鰹節	人参 玉葱 キャベツ 法蓮草 白菜 しめじ	未	507	18.2	15.2	2.2
								以	525	18.0	13.8	2.4
20	金		ごはん とりにくのかりんあげ れんこんサラダ みそしる	うすやきせんべい おからクッキー	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	生姜 蓮根 胡瓜 人参 コーン 南瓜 韮	未	510	18.3	19.4	1.2
								以	534	19.9	19.2	1.3
24	火		ふきよせごはん シルバーサラダ みそしる	みかん ミレービスケット	米 油 砂糖 春雨 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま 里芋	鶏肉 油あげ 味噌 牛乳	人参 牛蒡 椎茸 キャベツ 胡瓜 大根 みかん	未	474	13.2	17.7	1.2
								以	500	12.4	16.1	1.2
25	水		ごはん とりのつくねやき いそかあえ みそしる	**きなこトースト**	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 パン 大豆バター	鶏肉 のり 味噌 牛乳 きな粉	玉葱 法蓮草 えのき茸 胡瓜 蕪 人参	未	510	20.9	16.6	1.8
								以	529	21.2	15.4	2.0
26	木		ごはん さかなのたつたあげ もやしのすのもの みそしる	クリームサンドクラッカー あまからせんべい	米 片栗粉 油 砂糖	未:からすがれい 以:さば 味噌 牛乳	生姜 もやし 人参 胡瓜 小松菜 舞茸	未	446	17.8	15.7	1.4
								以	533	20.8	22.7	1.6
27	金		ごはん とりにくとさといものにこみ キャベツとツナのサラダ すましじる	**りんごかんてん** ミニバウムクーヘン	米 里芋 油 砂糖 ごま油 麸 りんごジュース	鶏肉 ツナ 牛乳	生姜 椎茸 葱 人参 蓮根 キャベツ 玉葱	未	514	18.3	17.9	1.6
								以	521	18.5	16.4	1.8
30	月		ごはん とりにくのてりやき ポパイポテトサラダ みそしる	みかん クリームラスク	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	葱 法蓮草 人参 キャベツ みかん	未	472	19.2	14.2	1.3
								以	509	22.0	13.3	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します。
※ 献立表中の赤字で記載された食材は、地元食材使用になります。
☆アイガモ米・米・さつま芋・南瓜・じゃが芋・蓮根・里芋・生姜・人参☆

		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	510	16.6	14.2	1.5
	平均値	489	17.7	16.6	1.5
3歳以上児	目標値	532	17.3	14.8	1.5
	平均値	518	18.4	16.3	1.7