



れいわ7ねん12がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 ふゆやさいをたべて、かぜにまけないからだをつくろう 》



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	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	きゅうにゅう	ごはん とりにくのさっぱりに ポパイポテトサラダ みそしる	ごまビスケット こざかなせんべい	米 ジャガイモ ソイエッグ ヨネーズ	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	大蒜 法蓮草 人参 キャベツ	未 465	20.3	14.7	1.1
							以 487	21.7	13.6	1.2
2 火		ごはん なまあげとやさいのそぼろに あおなのいそべあえ みそしる	いちごむしパン	米 油 砂糖 片栗粉 ハリケキミックス いちごジャム	豚肉 生揚げ のり 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 法蓮草 蘿蔔	未 494	17.2	16.4	1.5
							以 510	16.8	15.2	1.7
3 水		しょくパン こめこのホワイトシチュー キャロットサラダ	みかん おからクッキー	パン さつま芋 米粉 油 オリーブ油	鶏肉 牛乳 ツナ 豆乳	玉葱 人参 キャベツ グリンピース 胡瓜 みかん	未 474	18.0	18.1	1.3
							以 502	18.7	17.4	1.5
4 木		ごはん さけのパンこやき れんこんのきんぴら みそしる	りんごかんてん 2歳～：ほしせんべい ～1歳：おさかなポテト	米 ソイエッグ ヨネーズ パン粉 油 砂糖 ごま りんごジュース	鮭 味噌 牛乳	大蒜 パセリ 蓮根 人参 青梗菜 玉葱	未 442	18.1	13.7	0.9
							以 451	18.8	12.2	1.0
5 金		ごはん とりにくのたつたあげ だいこんのあますあえ みそしる	どうぶつビスケット やさいせんべい	米 片栗粉 米粉 油 砂糖	鶏肉 味噌 牛乳	生姜 大根 胡瓜 人参 小松菜 葱	未 502	16.7	18.8	0.8
							以 519	16.2	18.1	0.8
8 月		ごはん とうふのオーブンやき ツナとやさいのごまあえ みそしる	ふかしいも このはせんべい	米 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋	豆腐 豚肉 ツナ 味噌 牛乳	生姜 葉葱 法蓮草 人参 キャベツ 白菜 舞茸	未 503	19.1	17.1	1.3
							以 512	19.0	15.8	1.3
9 火		ごはん とりにくとさといものにこみ しおこぶあえ みそしる	マーマレードジャムサンド	米 里芋 油 砂糖 ごま油 麦パン マーマレード ジャム	鶏肉 昆布 味噌 牛乳	生姜 葱 人参 蓮根 キャベツ 胡瓜 薤	未 460	18.2	11.3	1.6
							以 474	18.7	9.4	1.7
10 水		ごはん かれいのさいきょうやき ビーフンいため みそしる	みかん サラダせんべい	米 砂糖 ピーフン 油	からすがれい 味噌 豚肉 若布 豆腐 牛乳	薤 玉葱 キャベツ 人参 みかん	未 495	22.8	14.4	1.4
							以 508	23.9	12.5	1.5
11 木		ミートソーススパゲティ ジャコサラダ とうにゅうコーンスープ	おかかおにぎり	スパゲティ 油 ごま 砂糖 米 片栗粉	豚肉 鰯節 ちりめんじやこ 牛乳 豆乳	人参 トマト 小松菜 玉葱 コーン	未 540	21.6	15.9	1.7
							以 564	22.1	14.7	1.9
12 金		ごはん チキンみそカツ もやしのあえもの すましる	クリームラスク おからせんべい	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま油	鶏肉 味噌 ベーコン 牛乳	もやし 胡瓜 玉葱 小松菜 えのき茸	未 486	20.4	16.2	1.3
							以 500	21.0	15.3	1.4

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					
冬至	15	月	ぎゅうにゅう	ごはん なまあげのマーボーいため キャベツとツナのあえもの すまじる	フレーツヨーグルト ミレービスケット	米 油 砂糖 麦 片栗粉 ごま油	生揚げ 豚肉 ツナ ヨーグルト 味噌 末：牛乳	もやし 人参 薤 生姜 大蒜 キャベツ レモン 玉葱 バナナ みかん 桃	未 473	14.7	16.8	1.3
	16	火		ごはん やきにく こふきいも みそしる	クリームサンドビスケット 2歳～：ハートせんべい ～1歳：こざかなせんべい	米 砂糖 油 じゃが芋	牛肉 豚肉 青のり 若布 味噌 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 大根	未 487	15.7	16.4	1.2
	17	水		とりそぼろごはん シルバーサラダ みそしる	やきうどん	米 油 砂糖 春雨 ソイエッグ ヨネーズ ごま うどん	鶏肉 味噌 豚肉 牛乳	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 南瓜 薤 もやし	未 516	19.7	19.2	1.5
	18	木		ごはん さけのサクサクあげ ごまあえ みそしる	ソフトクッキー 2歳～：つぶせんべい ～1歳：やさいせんべい	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 さつま芋 ホットケーキミックス	鮭 味噌 牛乳 豆乳	法蓮草 人参 葉葱	未 545	20.0	17.7	1.2
	19	金		ロールパン にこみハンバーグ ブロックリーとにんじんのソテー カラフルスープ	すいぞくかんビスケット ねこんぶあられ	パン パン粉 油 砂糖 じゃが芋	牛肉 豚肉 牛乳 豆乳	玉葱 ブロックリー 人参 コーン パセリ	未 401	17.3	17.6	1.3
	22	月		ごはん てづくりふりかけ とうふいりにくだんごのちゅうかふうスープ かぼちゃのふくめに	サブレ ねじりあげ	米 ごま 砂糖 パン粉 ごま油	鰹節 のり 豚肉 豆腐 牛乳	生姜 葱 もやし 人参 青梗菜 南瓜	未 491	16.5	15.9	1.1
	23	火		ごはん コーンフレークチキン あおなソテー パスタスープ	いもようかん うすやきせんべい	米 ソイエッグ ヨネーズ 玄米フレーク 油 パン粉 マカロニ 砂糖 さつま芋	鶏肉 牛乳	法蓮草 コーン 人参 玉葱 パセリ	未 461	19.0	12.2	1.0
	24	水	やさしいジャース	ケチャップライス ローストチキン ブロックリーのマヨふうみあえ キャベツスープ クリスマスデザート	フラウニー	米 油 砂糖 マーレード ジャム ソイエッグ ヨネーズ ホットケーキミックス ココア	鶏肉 豆乳 末：牛乳	玉葱 人参 コーン ブロックリー キャベツ	未 620	16.8	20.8	1.3
	25	木		ごはん かれいのごまみそやき いそかあえ のっぺいじる	みかん おさかなポテト	米 砂糖 ごま 油 里芋 片栗粉	からすがれい 味噌 のり 牛乳	法蓮草 えのき茸 人参 大根 牛蒡 みかん	未 428	17.9	10.3	1.1
	26	金		チキンカレーライス グリーンサラダ	とうにゅうラスク ゴマえびせん	米 ジャガ芋 油	鶏肉 牛乳 豆乳	人参 玉葱 キャベツ グリンピース 胡瓜 小松菜	未 490	16.6	16.9	1.6
	クリスマス								以 514	16.6	16.1	1.8

※ 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します。

★ 今月使用する地元食材は『里芋・蓮根・さつま芋・人参・大根・南瓜』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	452	17.0	12.6
	平均値	489	18.3	16.0
3歳以上児	目標値	523	19.6	14.5
	平均値	514	19.3	15.2
				1.4
				1.3
				1.4
				1.4