



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	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					
1	月	 ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのさっぱり ポパイポテトサラダ みそしる	 ごまビスケット ごさかなせんべい	米 ジャが芋 ノエッグ マヨネーズ	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	 いちごおしパン	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス 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 蕪	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 グリーンピース 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 ノエッグ マヨネーズ 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 とうふのオープンやき 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	 マーメイドジャムサンド	米 里芋 油 砂糖 ごま油 麩 パン マーメイドジャム	鶏肉 昆布 味噌 牛乳	生姜 葱 人参 蓮根 キャベツ 胡瓜 蕪	未	460	18.2	11.3	1.6
								以	474	18.7	9.4	1.7
10	水		ごはん かれのいさいきょうやき ビーフンいため みそしる	 みかん サラダせんべい	米 砂糖 ビーフン 油	からすがれい 味噌 豚肉 若布 豆腐 牛乳	蕪 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 鰹節 ちりめんじゃこ 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 すましじる	 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	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)		
		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						
※ 年 賀	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 すましじる	 フルーツヨーグルト ミレービスケット	米 油 砂糖 麩 片栗粉 ごま油	生揚げ 豚肉 ツナ ヨーグルト 味噌 未：牛乳	もやし 人参 葱 蕪 生姜 大根 キャベツ レモン 玉葱 パナナ みかん 桃	未 以	473 486	14.7 14.3	16.8 15.8	1.3 1.5
	16	火	 ぎゅうにゅう	ごはん やきにく こふきいも みそじる	 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 大根 生姜 大根	未 以	487 517	15.7 18.7	16.4 16.3	1.2 1.3
	17	水	 ぎゅうにゅう	とりそぼろごはん シルバーサラダ みそじる	 やきうどん	米 油 砂糖 春雨 ノイック マヨネーズ 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 蕪 もやし	未 以	516 535	19.7 19.8	19.2 18.5	1.5 1.7
	18	木	 ぎゅうにゅう	ごはん さけのサクサクあげ ごまあえ みそじる	 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 以	545 564	20.0 21.0	17.7 16.2	1.2 1.3
	19	金	 ぎゅうにゅう	ロールパン にこみハンバーグ ブロッコ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 ブロッコリー 人参 コーン パセリ	未 以	401 522	17.3 20.2	17.6 20.8	1.3 1.8
	22	月	 ぎゅうにゅう	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	 サブシ ねじりあげ	米 ごま 砂糖 パン粉 ごま油	鯉節 のり 豚肉 豆腐 牛乳	生姜 葱 もやし 人参 青梗菜 南瓜	未 以	491 498	16.5 15.9	15.9 14.3	1.1 1.2
	23	火	 ぎゅうにゅう	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 ノイック マヨネーズ 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 以	461 475	19.0 19.4	12.2 10.5	1.0 1.0
	24	水	 ぎゅうにゅう	ケチャップライス ローストチキン ブロッコ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	 やさしいジュース	米 油 砂糖 マーメイド ジェム ノイック マヨネーズ ホットケーキミックス ココア	鶏肉 豆乳 未：牛乳	玉葱 人参 コーン ブロッコリー キャベツ	未 以	620 693	16.8 21.8	20.8 22.5	1.3 1.8
	25	木	 ぎゅうにゅう	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 以	428 447	17.9 20.6	10.3 8.2	1.1 1.2
	26	金	 ぎゅうにゅう	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 じゃが芋 油	鶏肉 牛乳 豆乳	人参 玉葱 キャベツ グリーンピース 胡瓜 小松菜	未 以	490 514	16.6 16.6	16.9 16.1	1.6 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いたします。

★ 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	1.4
	平均値	489	18.3	16.0	1.3
3歳以上児	目標値	523	19.6	14.5	1.4
	平均値	514	19.3	15.2	1.4