



れいわ8ねん1がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 むかしながらのにほんしょくをみなおそう 》



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				
5	月	やさいジュース	ツナコーンカレーライス きりぼしだいこんのサラダ	ミレービスケット こざかなせんべい	米 油 砂糖 ごま油	ツナ 牛乳 豆乳	人参 玉葱 コーン 切干大根 小松菜	未	524	12.3	14.4
					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	以	547	14.9	17.5
6	火	ぎゅうにゅう	ごはん なまあげのマーボーいため わかめとコーンのサラダ すましる	おぐらケーキ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	生揚げ 豚肉 若布 牛乳 豆乳 小豆 味噌	もやし 人参 葱 芥 生姜 大蒜 コーン キャベツ 白菜	未	485	16.4	16.8
					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	以	521	16.8	17.0
7	水	MILK	いろどりごはん にくじが こうはくなます みそしる	バナナ ゴマえびせん	米 油 砂糖 麵	豚肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 大根 茎 バナナ	未	474	16.3	13.4
					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	以	488	15.6	11.4
8	木	MILK	ロールパン キャロットサラダ オニオンソースハンバーグ はくさいスープ	ぶどうかんてん 2歳～：ほせんべい ～1歳：サラダせんべい	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉 グレープ ミックス	牛肉 豚肉 牛乳 ツナ 豆乳	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 白菜	未	432	17.5	21.1
					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	以	510	19.7	22.9
9	金	MILK	ごはん さけのサクサクあげ いろいろナムル みそしる	すいぞくかんビスケット おからせんべい	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 里芋	鮭 のり 味噌 牛乳	人参 もやし 小松菜 葉葱	未	489	19.0	18.3
					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	以	495	19.8	16.6
13	火	MILK	ごはん とうふのまつかせやき おかかあえ すましる	みかん きなこせんべい	米 砂糖 パン粉 ごま	豆腐 鶏肉 鰹節 牛乳 味噌	葱 人参 白菜 胡瓜 玉葱 舞茸 みかん	未	444	17.6	13.0
					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	以	446	17.2	11.1
14	水	MILK	ごはん とりにくのレモンしょうゆやき しおこぶあえ みそしる	かぼちゃむしパン	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	鶏肉 昆布 油揚げ 味噌 牛乳 豆乳	生姜 レモン キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 南瓜	未	459	19.9	13.5
					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	以	475	21.0	12.0
15	木	MILK	ごはん れんこんつくねあげ ごまズあえ とんじる	サブレ こざかなぽんせん	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	蓮根 玉葱 法蓮草 人参 牛蒡 葱 大根	未	515	19.0	20.8
					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	以	524	18.9	20.0
16	金	MILK	しょくパン コールスロー さけのチーズクリームシチュー	ほうとううどん	パン ジャガ芋 油 米粉 ほうとう	鮭 チーズ 牛乳 鶏肉 味噌	ブロッコリー 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ コーン 南瓜 大根 葱	未	474	23.7	18.1
					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	以	504	25.0	17.5
19	月	MILK	ごはん とさに キャベツとツナのサラダ みそしる	マカロニきなこ 2歳～：おはなあられ ～1歳：おからせんべい	米 油 砂糖 マカロニ	鶏肉 生揚げ 鰹節 ツナ 味噌 牛乳 きな粉	牛蒡 人参 キャベツ 南瓜 茎	未	517	21.2	16.4
					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	以	532	21.4	15.2

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				
20	火 きゆうにゅう	ごはん さかなのみそに いそかあえ さわにわん		りんごゼリー 2歳～：ミニのりせんべい ～1歳：おさかなポテト	米 砂糖	未：からすがれい 以：鰯 味噌 のり 鶏肉 牛乳	生姜 法蓮草 えのき茸 人参 大根 水菜 葱	未 442	20.8	8.9	1.3
21	水	わかめごはん ポテトサラダ とうふいりにくだんごスープ		いちごジャムサンド	米パン粉 ごま油 ジャガ芋 ソイエッグ ヨネーズ パン 莓ジャム	若布 鶏肉 豆腐 牛乳	玉葱 人参 もやし キャベツ 胡瓜	未 513	16.4	17.9	0.8
22	木	ごはん かじきのたつたあげ なつとうあえ みそしる		ごまビスケット ねじりあげ	米 片栗粉 油	めかじき 納豆 味噌 牛乳	生姜 法蓮草 人参 大根 しめじ	未 517	18.8	20.6	1.4
23	金	ごはん コーンフレークチキン もやしのすのもの こまつなスープ		だいがくいも	米 ソイエッグ ヨネーズ パン粉 砂糖 さつま芋 油 ごま 玄米フレーク	鶏肉 牛乳	もやし 人参 胡瓜 小松菜	未 475	18.7	15.1	1.1
26	月	ごはん なまあげととりにくのみそに こふきいも すましじる		みかん サラダせんべい	米 油 砂糖 じゃが芋	生揚げ 鶏肉 味噌 青のり 牛乳	筍 人参 椎茸 水菜 玉葱 みかん	未 496	18.2	14.5	0.8
27	火	ごはん とりにくのてりやき ひじきのマリネ みそしる		きなこおふラスク やさいせんべい	米 砂糖 油 麵	鶏肉 ひじき ハム 油あげ 味噌 牛乳 きな粉	葱 人参 キャベツ 大根	未 479	22.1	17.5	1.3
28	水	ごはん しろみざかなのいそべやき れんこんのきんぴら みそしる		やきいも このはせんべい	米 小麦粉 油 砂糖 ごま さつま芋	からすがれい 鶏卵 青のり 味噌 牛乳	蓮根 人参 キャベツ	未 484	20.2	12.8	1.1
29	木	スパゲティボロネーゼ ジャコサラダ チンゲンサイスープ		ごぼうトンおこわ	スパゲティ 砂糖 油 ごま 米 もち米 ごま油	牛肉 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 青梗菜 コーン 牛蒡	未 507	18.9	16.0	1.8
30	金	ごはん レバーあまからあげに ブロッコリーのマヨふうみあえ チャンポンスープ		おからクッキー ごませんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ソイエッグ ヨネーズ	鶏レバー なると 豚肉 牛乳	生姜 ブロッコリー 白菜 もやし ピーマン 人参 葱	未 495	20.6	17.7	1.5

※ 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『人参、葱、牛蒡、蓮根、大根、さつま芋、生姜、里芋、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	480	18.9	14.0
	平均値	485	18.8	16.1
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8
	平均値	507	19.4	15.7