



# 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 《 お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 ジャが芋 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	2.0
								以 547	14.9	17.5	2.4
6	火	きゅうにゅう	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 すましじる	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 蕓 生姜 大蒜 コーン キャベツ 白菜	未 485	16.4	16.8	1.2
								以 521	16.8	17.0	1.5
7	水		いそどりごはん にくじゃが こうはくなます みそしる	バナナ ゴマえびせん	米 ジャが芋 油 砂糖 麩	豚肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 大根 蕓 バナナ	未 474	16.3	13.4	1.5
								以 488	15.6	11.4	1.6
8	木		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～：ほしせんべい ～1歳：サラダせんべい	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉 グレープジュース	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	1.4
								以 510	19.7	22.9	1.9
9	金		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	0.9
								以 495	19.8	16.6	1.0
13	火		ごはん とうふのまつかぜやき おかかあえ すましじる	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	1.0
								以 446	17.2	11.1	1.1
14	水		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	1.4
								以 475	21.0	12.0	1.5
15	木		ごはん れんこんつくねあげ ごますあえ 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	1.0
								以 524	18.9	20.0	1.1
16	金		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 ジャが芋 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	1.6
								以 504	25.0	17.5	1.9
19	月		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 蕓	未 517	21.2	16.4	1.0
								以 532	21.4	15.2	1.0

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	 ぎゅうにゅう	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：鯖 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
								以 499	22.2	14.3	1.5
21	水	 ぎゅうにゅう	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 じゃが芋 ノイック マヨネーズ パン 苺ジャム	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
								以 532	15.9	17.0	0.9
22	木	 ぎゅうにゅう	ごはん かじきのたつたあげ なっとうあえ 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
								以 540	19.6	20.6	1.5
23	金	 ぎゅうにゅう	ごはん コーンフ레이크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 ノイック マヨネーズ パン粉 砂糖 さつま芋 油 ごま 玄米ルー	鶏肉 牛乳	もやし 人参 胡瓜 小松菜	未 475	18.7	15.1	1.1
								以 501	19.2	14.2	1.3
26	月	 ぎゅうにゅう	ごはん なまあげとりにくのみそに 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
								以 505	17.9	12.8	0.9
27	火	 ぎゅうにゅう	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 麩	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
								以 492	22.6	16.5	1.5
28	水	 ぎゅうにゅう	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
								以 497	20.9	10.9	1.2
29	木	 ぎゅうにゅう	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	 ごほうトンおこわ	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
								以 525	18.8	14.8	2.1
30	金	 ぎゅうにゅう	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 ノイック マヨネーズ	鶏レバー なんと 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
								以 500	20.5	16.4	1.6

- ※ 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『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	1.5
	平均値	485	18.8	16.1	1.3
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.5
	平均値	507	19.4	15.7	1.4