



れいわ8ねん2がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 なんでもたべて、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	おもなさりりょう			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 ととのえるもの						
2 月	せつ ぶん	きゅうにゅう	ごはん いりどり みそしる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	MILK	バナナ きなこせんべい	米 油 砂糖 ソイエッグ マヨネーズ	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	牛蒡 人参 蓼根 椎茸 法蓮草 コーン 白菜 バナナ	未 以	489 506	18.5 18.3	15.7 14.3	1.3
										527 542	17.6 17.2	17.0 15.8	1.2
3 火	MILK	ごはん おにさんバーグ こまつのスープ	MILK	マシュマロコーン ごませんべい	米 ハン粉 ピーフン 油 マシュマロ 玄米フレーク 豆乳バター	豚肉 牛肉 豆乳 牛乳	玉葱 グリンピース 人参 キャベツ 小松菜	未 以	527 542	17.6 17.2	17.0 15.8	1.2	1.3
									527 542	17.6 17.2	17.0 15.8	1.2	
4 水	MILK	マーボーどん わかめスープ キャベツとチキンのあえもの	MILK	ミレービスケット のりあげおかき	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 若布 牛乳	生姜 人参 生姜 大蒜 キャベツ レモン 玉葱 えのき茸	未 以	510 516	18.6 18.4	19.9 18.7	1.6	1.6
									510 516	18.6 18.4	19.9 18.7	1.6	
5 木	MILK	ごはん とりにくのごまみそやき おかかあえ すまじる	MILK	さつまいもむしパン	米 砂糖 ごま ホットケーキミックス さつま芋 油	鶏肉 味噌 鰹節 牛乳 豆乳	小松菜 もやし 人参 玉葱 水菜	未 以	468 488	20.6 21.9	12.9 11.4	1.1	1.1
									468 488	20.6 21.9	12.9 11.4	1.1	
6 金	MILK	しょくパン しろみざかなのフライ グリーンサラダ とうにゅうコーンスープ	MILK	とうにゅうラスク 2歳～：ほせんべい ～1歳：うすやきせんべい	パン 小麦粉 パン粉 油 片栗粉	からすがれい 豆乳 牛乳	キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱	未 以	442 488	22.3 24.5	17.8 18.1	1.4	1.4
									442 488	22.3 24.5	17.8 18.1	1.4	
9 月	MILK	ごはん やきにく こふきいも みそしる	MILK	みかん このはせんべい	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋	豚肉 牛肉 青のり 味噌 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 水菜 大根 みかん	未 以	482 510	15.8 18.7	15.6 14.7	1.1	1.1
									482 510	15.8 18.7	15.6 14.7	1.1	
10 火	MILK	ごはん さかなとだいこんのいりに しおこぶあえ みそしる	MILK	セサミトースト	米 砂糖 油 パン 大豆パター ごま	めかじき 昆布 豆腐 味噌 牛乳	生姜 大根 葱 白菜 人参 胡瓜 小松菜	未 以	488 509	20.6 21.7	15.7 14.8	1.6	1.6
									488 509	20.6 21.7	15.7 14.8	1.6	
12 木	MILK	ミートソーススパゲティ キャベツとハムのサラダ かぶのスープ	MILK	そぼろおにぎり	スパゲティ オリーブ油 米 砂糖	豚肉 牛肉 ハム 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 トマト キャベツ 胡瓜 蘿蔴 生姜	未 以	512 531	20.1 20.3	15.8 14.6	1.7	1.7
									512 531	20.1 20.3	15.8 14.6	1.7	
13 金	MILK	ごはん とうふのあげだんご ごまあえ みそしる	MILK	チョコレートムース おからせんべい	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	豆腐 鶏肉 ちりめんじゅわ 味噌 牛乳	葱 人参 法蓮草 もやし 大根	未 以	525 533	16.7 16.1	21.3 20.5	1.2	1.2
									525 533	16.7 16.1	21.3 20.5	1.2	
16 月		ごはん なまあげととりにくのみそに はくさいのあまずあえ すまじる	MILK	とうにゅうくずもち こざかなぽんせん	米 油 砂糖 片栗粉 黒砂糖	生揚げ 鶏肉 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	牛蒡 人参 椎茸 白菜 胡瓜 青梗菜 長葱	未 以	495 508	17.8 17.5	15.1 13.6	1.2	1.2
									495 508	17.8 17.5	15.1 13.6	1.2	

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						
17	火		しょくパン コールスロー ふゆやさいのクリームシチュー		きよみオレンジ サブレ	パン さつま芋 オリーブ油 米粉 豆乳バター 油	鶏肉 豆乳 牛乳	人参 プロッコリー しめじ 白菜 蕎 胡瓜 キャベツ コーン 清見れづ	未	461	18.2	19.3	1.2
									以	487	19.1	18.8	1.3
18	水		ごはん カラスガレイのオーブンやき スペゲティサラダ みそしる		ぶどうかんてん おさかなポテト	米 ノリック ヨネーズ バゲティ 油 砂糖 ごま グレープゼース	からすがれい 味噌 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 蕎	未	469	20.5	13.6	1.1
									以	478	21.3	11.8	1.2
19	木		いろどりごはん ひじきに にくだんごのとうにゅうスープ		ソフトクッキー サラダせんべい	米 油 砂糖 パン粉 パン ホットケーキミックス	ひじき 油揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳 鶏卵	人参 玉葱 青梗菜 梅 小松菜	未	518	18.0	17.4	1.7
									以	533	17.8	16.3	1.9
20	金		ごはん とりのねぎたつたあげ いそかあえ みそしる		すいそくかんビスケット ねじりあげ	米 砂糖 米粉 片栗粉 油 麵	鶏肉 鶏卵 のり 味噌 牛乳	長葱 法蓮草 えのき茸 キャベツ	未	503	18.8	18.0	1.2
									以	518	19.4	17.1	1.3
24	火		ごもくおこわ すまじる あおなのごまみそあえ		ほうとううどん	米 もち米 油 砂糖 麵 ごま ほうとう	豚肉 油揚げ ツナ 味噌 牛乳 鶏肉	人参 牛蒡 椎茸 玉葱 法蓮草 もやし 南瓜 大根 葱	未	485	18.8	15.3	1.5
									以	499	18.7	13.9	1.6
25	水		ごはん さかなのみぞがけ キャロットサラダ みそしる		ふかしいも 2歳～：ミニのりせんべい ～1歳：かぼちゃボーロ	米 小麦粉 油 砂糖 さつま芋	未：からすがれい 以：鮯 味噌 牛乳	生姜 大根 葱 人参 キャベツ 胡瓜 白菜 しめじ	未	463	19.3	11.6	1.2
									以	522	20.5	15.9	1.3
26	木		ビーフカレーライス ジャコサラダ		フルーツヨーグルト クラッカー	米 油 ジャガイモ ごま 砂糖	牛肉 未：牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト 豆乳	人参 玉葱 小松菜 グリルピース 桃 バナナ みかん	未	506	15.6	16.6	1.9
									以	518	15.8	14.1	2.2
27	金		ごはん さかなのあげひたし だいこんのあますあえ みそしる		ごまビスケット ねこんぶあられ	米 小麦粉 油 砂糖 さつま芋	鮭 味噌 牛乳	大根 胡瓜 人参 葉葱	未	528	21.1	16.6	0.9
									以	553	22.1	15.6	1.0

※ 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。

※ 今月使用する地元食材は『大根・人参・長ねぎ・葉ねぎ・小松菜』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	496	18.6	14.0
	平均値	493	18.8	16.4
3歳以上児	目標値	508	19.1	14.2
	平均値	513	19.4	15.6