



# 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	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						
せつ びん	2	月	 ぎゅうにゅう	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	 バナナ きなこせんべい	米 油 砂糖 ノエッグ マヨネーズ	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	牛蒡 人参 蓮根 椎茸 法蓮草 コーン 白菜 パナナ	未	489	18.5	15.7	1.3
									以	506	18.3	14.3	1.4
	3	火		ごはん おにさんバーグ こまつなのスープ	 マシュマロコーン ごませんべい	米 パン粉 ビーフン 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	527	17.6	17.0	1.2
									以	542	17.2	15.8	1.3
	4	水		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	 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	蕪 人参 生姜 大蒜 キャベツ レモン 玉葱 えのき茸	未	510	18.6	19.9	1.6
									以	516	18.4	18.7	1.8
	5	木		ごはん とりにくのごまみそやき おかかあえ すましじる	 さつまいもむしパン	米 砂糖 ごま ホットケーキミックス さつまい芋 油	鶏肉 味噌 鰹節 牛乳 豆乳	小松菜 もやし 人参 玉葱 水菜	未	468	20.6	12.9	1.1
									以	488	21.9	11.4	1.2
	6	金		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	 とうにゅうラスク 2歳～：ほしせんべい ～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	442	22.3	17.8	1.4
									以	488	24.5	18.1	1.7
	9	月		ごはん やきにく こふきいも みそしる	 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	482	15.8	15.6	1.1
									以	510	18.7	14.7	1.2
	10	火		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	 セサミースト	米 砂糖 油 パン 大豆バター 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	488	20.6	15.7	1.6
									以	509	21.7	14.8	1.7
	12	木		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	 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 蕪 生姜	未	512	20.1	15.8	1.7
									以	531	20.3	14.6	1.8
13	金		ごはん とうふのあげだんご ごまあえ みそしる	 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 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	葱 人参 法蓮草 もやし 大根	未	525	16.7	21.3	1.2	
								以	533	16.1	20.5	1.3	
16	月		ごはん なまあげととりにくのみそに はくさいのあますあえ すましじる	 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	495	17.8	15.1	1.2	
								以	508	17.5	13.6	1.2	

せつぶん

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					
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 フロccoli しめじ 白菜 蕪 胡瓜 キャベツ コーン 清見オレンジ	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プンやき スパゲティサラダ みそしる	 ぶどうかんてん おさかなポテト	米 ノイック マヨネーズ スパゲティ 油 砂糖 ごま グレブジュース	からすがれい 味噌 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 蕪	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 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	 すいぞくかんビスケット ねじりあげ	米 砂糖 米粉 片栗粉 油 麩	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 すましじる あおなごまみそあえ	 ほうとううどん	米 もち米 油 砂糖 麩 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 さかなのみぞれがけ キャロットサラダ みそしる	 ぶかいしいも 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：鯖 鶏肉 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 じゃが芋 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 グリルピーズ 桃 パナナ 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いたします。

※ 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	1.5
	平均値	493	18.8	16.4	1.3
3歳以上児	目標値	508	19.1	14.2	1.5
	平均値	513	19.4	15.6	1.5