



れいわ8ねん3がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 しょくじをたのしもう はるやさいをたべよう 》

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)	
					ねつとちからに なるもの	ちやくやほね になるもの	からだのちようし をととのえるもの					
2	月	ぎゅうにゅう	ごはん なまあげのみそチーズやき いそかあえ カラフルスープ	きよみオレンジ サブレ	米 油 砂糖 じゃが芋	生揚げ 味噌 のり チーズ 牛乳	玉葱 しめじ 人参 法蓮草 えのき茸 コーン パセリ 清見オレンジ	未	467	16.3	15.2	1.4
								以	472	15.7	13.5	1.5
3	火		ごもくずし ぶりのてりやき ほうれんそうのごまあえ すましじる おはなゼリー	いちごのパンケーキ	米 砂糖 ごま ホットケーキミックス 豆乳 ホップ クリーム 苺 シリアル	鶏肉 鶏卵 のり ぶり 蒲鉾 牛乳 豆乳	椎茸 人参 干瓢 生姜 法蓮草 水菜	未	540	22.5	17.6	1.8
								以	567	24.0	17.5	2.0
4	水		しょくパン クリームシチュー きゅうりとツナのサラダ	しおやきそば	パン じゃが芋 オリーブ油 油 小麦粉 中華麺 大豆バター ごま油	鶏肉 ツナ 豚肉 牛乳 豆乳	人参 玉葱 胡瓜 グリーンピース 蕪 キャベツ レモン	未	479	21.8	20.0	1.5
								以	510	22.9	19.8	1.7
5	木		ごはん とりのからあげ かわりきんぴら みそしる	デコポン ミレービスケット	米 片栗粉 油 さつまいも 砂糖	鶏肉 味噌 牛乳 ちくわ	生姜 人参 白菜 牛蒡 デコポン	未	541	18.3	19.5	1.7
								以	557	18.9	18.4	1.9
6	金		ごはん さけのこうみやき ポテトサラダ みそしる	ごまビスケット ハートせんべい	米 砂糖 ノック モネズ じゃが芋	鮭 味噌 牛乳	生姜 胡瓜 人参 小松菜 舞茸	未	490	18.9	17.4	1.2
								以	506	19.8	16.4	1.3
9	月		チキンカレーライス しょうゆフレンチサラダ	マカロニきなこと つぶせんべい	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ	鶏肉 牛乳 きな粉 豆乳	人参 玉葱 胡瓜 グリーンピース キャベツ	未	521	17.9	15.7	1.9
								以	539	18.1	14.6	2.1
10	火		ごはん キャベツとチキンのあえもの さかなのみそに すましじる	やきいも やさいせんべい	米 砂糖 さつまいも	以：鯖 未：からすがれ 鶏肉 牛乳 味噌	生姜 キャベツ レモン 玉葱 しめじ	未	429	18.6	9.1	1.0
								以	484	19.8	12.9	1.1
11	水		ごはん とうふのまつかぜやき ごしょくあえ すましじる	マーメイドジャムサンド	米 砂糖 ごま パン粉 パン マーメイドジャム	豆腐 味噌 牛乳 鶏肉	葱 人参 小松菜 もやし 胡瓜 蕪 コーン キャベツ	未	468	18.9	12.9	1.4
								以	479	18.9	11.1	1.5
12	木		カレーピラフ ヒレカツ あおなソテー はくさいスープ おいわいこうはくゼリー	おからクッキー のりあげおかき	米 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油	豚肉 牛乳	人参 玉葱 法蓮草 グリーンピース コーン 白菜	未	634	21.0	28.2	1.4
								以	659	21.2	28.8	1.5
13	金		ごはん とりにくのてりやき ひじきとツナのマリネ みそしる	フライドポテト	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋	鶏肉 ひじき ツナ 牛乳 味噌	葱 人参 大根 キャベツ 水菜	未	445	19.8	15.7	1.2
								以	459	21.0	14.7	1.4
16	月		ミートソーススパゲティ ジャコサラダ やさいスープ	そぼろおにぎり	スパゲティ 油 ごま 砂糖 米	豚肉 牛肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 小松菜 キャベツ しめじ 生姜 トマト	未	504	20.2	15.4	1.9
								以	522	20.3	14.0	2.1

ひなまつり

おたのしみ

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)	
					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		ごはん とうふのつくねやき なっとうあえ みそしる	すいぞくかんビスケット ごさかなせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 パン粉	豆腐 鶏肉 鶏卵 納豆 油揚げ 牛乳 味噌	玉葱 人参 大根 法蓮草	未	475	20.0	16.2	1.2
								以	484	20.0	14.7	1.3
18	水		ごはん やきにく おかかあえ みそしる	きよみオレンジ サラダせんべい	米 ごま 油 砂糖 麩	豚肉 牛肉 鯉節 味噌 牛乳	玉葱 人参 大根 ピーマン 生姜 キャベツ 胡瓜 小松菜 清見柑桔	未	469	16.6	15.2	1.1
								以	481	19.6	14.3	1.3
19	木		わかめごはん さけのサクサクあげ チーズサラダ パスタスープ	キャロットケーキ	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 マカロニ ホットケーキミックス	若布 鮭 チーズ 牛乳 豆乳	胡瓜 キャベツ 人参 玉葱 パセリ	未	512	20.2	17.7	1.0
								以	530	21.3	16.2	1.1
23	月		ぎゅうどん しおこぶあえ さつまじる	ヨーグルト クラッカー	米 油 砂糖 さつま芋	牛肉 昆布 鶏肉 味噌 未：牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 葱 大根	未	463	18.4	13.3	1.6
								以	471	20.9	9.0	1.7
24	火		ごはん さけのパンこやき スパゲティサラダ コーンスープ	フルーツゼリーよせ このはせんべい	米 パン粉 ごま ノイック マネー スパゲティ 油 砂糖 片栗粉	鮭 豆乳 牛乳	大根 パセリ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 桃 みかん パイナップル	未	515	20.6	16.1	1.0
								以	533	21.8	14.8	1.1
25	水		ロールパン にこみハンバーグ コールスロー こまつなスープ	デコポン ごませんべい	パン パン粉 油 砂糖	豚肉 牛肉 豆乳 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 キャベツ コーン 小松菜 デコポン	未	429	16.9	18.7	1.4
								以	503	18.8	20.2	1.8
26	木		マーボーどん もやしのすのもの きのこみずなのスープ	こくとうこめこむしぼん	米 砂糖 ごま油 油 片栗粉 米粉 黒砂糖	豆腐 豚肉 味噌 豆乳 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大根 もやし 胡瓜 しめじ 水菜 えのき草	未	489	18.3	14.5	1.6
								以	515	18.4	13.2	1.8
27	金		ごはん チキンみそカツ グリーンサラダ かぶのスープ	クリームラスク ねこんぶあられ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 牛乳 味噌	キャベツ 胡瓜 蕪 人参	未	490	19.7	15.2	1.0
								以	505	20.2	14.1	1.1
30	月		ごはん コーンフレークチキン あおなごまみそあえ すましじる	どうぶつビスケット ソフトせんべい	米 玄米フレーク パン粉 ごま ノイック マネー 砂糖	鶏肉 味噌 牛乳	法蓮草 人参 もやし 葱 白菜	未	464	20.2	13.9	1.0
								以	478	21.0	12.5	1.1
31	火		ごはん さかなのオレンジに やさしいため みそしる	マシュマロコーン おはなあられ	米 砂糖 ごま油 ホップジュース 油 マヨネーズ 大豆バター 玄米フレーク	めかじき 油揚げ 味噌 牛乳	葱 生姜 キャベツ 蕪 人参 しめじ 蕪	未	475	20.1	14.1	1.2
								以	488	20.7	12.8	1.3

※ 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『葱、さつま芋』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	490	19.3	16.3	1.4
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.5
	平均値	512	20.2	15.4	1.5