



れいわ8ねん4がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 きゅうしょくになれよう 》

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					
1	水		ごはん とさに おひたし みそしる	デコポン とうにゅうラスク	米 油 砂糖	鶏肉 若布 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	牛蒡 人参 法蓮草 大根 葉葱 デコボン	未	424	17.8	12.6	1.2
								以	441	17.8	11.1	1.3
2	木		ごはん とりにくのたつたあげ キャロットサラダ みそしる	どうにゅうくずもち 2歳～：ハートせんべい ～1歳：このはせんべい	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 黒砂糖 ノイック マヨネーズ	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 水菜	未	533	19.1	20.7	1.1
								以	550	18.9	20.1	1.1
3	金		チキンカレーライス コールスロー	サブレ やさいせんべい	米 じゃが芋 油	鶏肉 牛乳 豆乳	人参 玉葱 グリーンピース 胡瓜 キャベツ コーン	未	537	17.9	18.8	1.6
								以	554	18.0	17.9	1.8
6	月		ごはん やきにく こぶきいも みそしる	すいぞくかんビスケット おからせんべい	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 小松菜 しめじ	未	493	16.4	17.5	1.1
								以	506	19.3	16.9	1.2
7	火		ごはん さけのみそマヨやき もやしのあえもの さわにわん	おふラスク 2歳～：つぶせんべい ～1歳：ねじりあげ	米 ノイック マヨネーズ 砂糖 ごま油 麩 大豆バター	鮭 味噌 ベーコン 鶏肉 牛乳	もやし 胡瓜 玉葱 大根 人参 葱 水菜	未	447	22.4	14.4	1.1
								以	455	23.6	13.1	1.2
8	水		マーボーどん はるさめサラダ わかめスープ	デコポン きなこせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 味噌 若布 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 玉葱 えのき茸 デコボン	未	463	16.3	15.3	1.5
								以	479	16.0	14.1	1.7
9	木		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき ほうれんそうとツナコーンのあえもの みそしる	おぐらケーキ	米 ノイック マヨネーズ 砂糖 さつま芋 ホクキックス 油	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 豆乳 小豆	生姜 レモン 法蓮草 コーン 葱	未	496	20.8	14.5	1.4
								以	518	22.1	13.3	1.5
10	金		ごはん しろみさかなのフライ グリーンサラダ ごもくみそしる	りんごゼリー サラダせんべい	米 小麦粉 パン粉 油	からすがれい 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 大根 南瓜 葱 人参	未	517	18.5	16.2	0.8
								以	536	19.4	15.4	0.9
13	月		ごはん コーンフレークチキン しょうゆフレンチサラダ みそしる	ソフトクッキー 2歳～：おはなあられ ～1歳：うすやきせんべい	米 ノイック マヨネーズ 玄米フレーク パン粉 油 砂糖 ホクキックス	鶏肉 味噌 牛乳 豆乳	キャベツ 人参 法蓮草 無	未	520	20.4	16.0	1.4
								以	527	20.9	14.9	1.5
14	火		ごはん なまあげとやさいのそばろに いろいろナムル みそしる	きよみオレンジ おさかなポテト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	豚肉 生揚げ のり 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 もやし 小松菜 葉葱 清見オレンジ	未	461	15.7	15.6	1.1
								以	469	15.0	14.1	1.2
15	水		しょくパン こめこのホワイトシチュー ひじきのマリネ	ぶどうかんてん このはせんべい	パン さつま芋 大豆バター 油 砂糖 米粉 グレープジュース	鶏肉 豆乳 ハム ひじき 牛乳	玉葱 人参 キャベツ グリーンピース	未	469	18.0	17.7	1.7
								以	492	18.7	16.8	1.9

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				
16	木	ごはん キッズナゲット おかかあえ みそしる	ごまビスケット ねじりあげ	米 片栗粉 油	鶏肉 豆腐 鯉節 味噌 牛乳	玉葱 大根 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 小松菜	未 以	504 522	17.5 17.1	19.6 19.0	0.9 1.0
17	金	ごはん さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのソテー すましじる	ユードーナツ	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	からすがれい 味噌 豚肉 牛乳	切り干し大根 キャベツ 人参 ピーマン 水菜 玉葱 コーン パセリ	未 以	460 483	18.6 21.3	13.8 12.3	1.2 1.3
20	月	ごはん にくじゃが きゅうりとささみのあえもの みそしる	おからクッキー こざかなせんべい	米 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 レモン 青梗菜 えのき茸	未 以	453 461	17.2 16.9	13.3 11.4	1.2 1.3
21	火	ミートソーススパゲティ スナップえんどうのマヨふうみあえ やさいスープ	さけこぶごはん	スパゲティ 油 ノエッグ マヨネーズ 米	豚肉 牛肉 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト スナップエンドウ 胡瓜 キャベツ しめじ	未 以	484 498	18.1 17.9	14.2 12.6	1.4 1.5
22	水	ごはん ジャコサラダ とうふとぶたひきにくのオープンやき すましじる	きよみオレンジ ソフトせんべい	米 砂糖 片栗粉 ごま 油 麩	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	生姜 葉葱 小松菜 人参 玉葱 清見オレンジ	未 以	424 428	18.2 18.0	14.7 13.3	1.0 1.1
23	木	ごはん さけのしおやき なっとうあえ とんじる	フルーツゼリーよせ うすやきせんべい	米 油	鮭 納豆 豚肉 味噌 牛乳	法蓮草 人参 牛蒡 葱 大根 桃 みかん パイナップル	未 以	416 435	20.8 24.3	12.2 10.9	1.0 1.1
24	金	ごはん チキンみそカツ キャベツとツナのあえもの パスタスープ	ヨーグルト クラッカー	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	鶏肉 味噌 ツナ ヨーグルト 未：牛乳	キャベツ レモン 人参 玉葱 パセリ	未 以	468 493	20.9 21.7	13.2 12.0	1.2 1.4
27	月	ロールパン にこみハンバーグ あおなソテー とうにゅうコーンスープ	きよみオレンジ 2歳～：ごませんべい ～1歳：サラダせんべい	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛肉 牛乳 豆乳	玉葱 法蓮草 人参 コーン 清見オレンジ	未 以	491 528	19.6 21.5	20.9 21.2	1.5 1.9
28	火	ごはん さかなのおろしに やさしいため みそしる	やきそば	米 砂糖 油 ごま油 さつま芋 中華麺	からすがれい 味噌 牛乳 豚肉 青のり	生姜 大根 キャベツ 蕪 人参 しめじ 葱	未 以	485 499	20.3 20.4	12.1 10.1	1.7 2.0
30	木	ごはん のしどり いそかあえ みそしる	いちごジャムサンド	米 砂糖 片栗粉 ごま 麩 パン 苺ジャム	鶏肉 のり 味噌 牛乳	生姜 葱 法蓮草 えのき茸 キャベツ	未 以	492 508	21.1 21.4	14.2 12.6	1.6 1.8

※ 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、複数回摂取して下さるようお願いいたします。

★ 今月使用する地元食材は『キャベツ、長ねぎ、人参、葉葱、トマト』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	448	17.7	13.1	1.4
	平均値	478	18.8	15.6	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	494	19.5	14.4	1.4



令和8年4月0歳児予定献立表



佐倉市立臼井保育園

日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料	日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料	
1	水	慣らし保育のため提供無し				16	木	かゆ おかか和え 豆腐のつくね焼き みそ汁(小松菜・人参)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 砂糖 胡瓜 片栗粉 キャベツ 人参 鰹節 小松菜 味噌
2	木					17	金	かゆ 魚の西京焼き キャベツソテー すまし汁(玉葱・水菜)	コーン ホットケーキ	米 からすがれい 油 味噌 砂糖 キャベツ 人参 玉葱 水菜 豆乳 ホットケーキ コーン
3	金	かゆ コールスロー クリームシチュー		米 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 豆乳 小麦粉 大豆バター 胡瓜 キャベツ 油	18	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 ビーマン 玉葱 豚肉 鰹節 ヨーグルト	
6	月	かゆ 粉吹き芋 鶏肉と野菜の炒め煮 みそ汁(小松菜)		米 鶏肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小松菜 味噌	20	月	かゆ 肉じゃが 胡瓜とささみの和え物 みそ汁(青梗菜)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 胡瓜 鶏肉 青梗菜 油 味噌	
7	火	かゆ もやしの和え物 鮭の味噌マヨ焼き さわにわん		米 鮭 もやし 胡瓜 ノイグ マヨネーズ 味噌 鶏肉 水菜 人参 大根	21	火	煮込みスパゲティ キャベツのサラダ 野菜スープ	鮭がゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 米 鮭 ノイグ マヨネーズ	
8	水	かゆ 麻婆豆腐 春雨サラダ 若布スープ		米 豆腐 豚肉 人参 葱 味噌 砂糖 片栗粉 春雨 胡瓜 ごま油 若布 玉葱	22	水	かゆ しらす和え 豆腐のオープン焼き すまし汁(玉葱・麩)	清見オレンジ ビスケット	米 豆腐 豚肉 栗葱 砂糖 片栗粉 小松菜 麩 ちりめんじゃこ 玉葱 人参 清見オレンジ	
9	木	かゆ 肉団子煮 法蓮草とツナの和え物 みそ汁(薩摩芋)	小倉ケーキ	米 鶏肉 玉葱 砂糖 パン粉 法蓮草 サ 薩摩芋 味噌 小豆 ホットケーキ 豆乳 油	23	木	かゆ 鮭の塩焼き 納豆和え 豚汁	フルーツ ゼリー	米 鮭 法蓮草 人参 納豆 葱 大根 豚肉 味噌 みかん もも	
10	金	かゆ 煮魚 グリーンサラダ みそ汁(南瓜)	ビスケット ベビーせん	米 からすがれい 砂糖 胡瓜 キャベツ 油 南瓜 味噌	24	金	かゆ つくね煮 キャベツとツナの和え物 パスタスープ	ヨーグルト クラッカー	米 鶏肉 玉葱 人参 パン粉 味噌 砂糖 ごま キャベツ サ マカロニ ヨーグルト	
11	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 ビーマン 玉葱 豚肉 鰹節 ヨーグルト	25	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 ビーマン 玉葱 豚肉 鰹節 ヨーグルト	
13	月	かゆ 肉団子 醤油フレンチサラダ みそ汁(蕪・人参)	ソフト クッキー	米 鶏肉 片栗粉 油 砂糖 キャベツ 人参 法蓮草 蕪 味噌 ホットケーキ 豆乳	27	月	パンがゆ 法蓮草のり 煮込みハンバーグ コーンスープ	清見オレンジ 南瓜ボーロ	パン 豚肉 玉葱 豆乳 コーン 砂糖 法蓮草 油 パン粉 片栗粉 清見オレンジ	
14	火	かゆ ナムル 豆腐と豚肉の煮込み みそ汁(じゃが芋)	清見オレンジ ビスケット	米 豆腐 豚肉 片栗粉 玉葱 砂糖 人参 もやし 小松菜 味噌 じゃが芋 ごま油 清見オレンジ	28	火	かゆ 魚のおろし煮 野菜炒め みそ汁(薩摩芋)	煮込みうどん	米 からすがれい 小麦粉 油 大根 砂糖 人参 キャベツ 薩摩芋 味噌 うどん 豚肉	
15	水	パンがゆ ひじきのマリネ 米粉のホワイトシチュー	ぶどう寒天	パン さつま芋 玉葱 人参 鶏肉 大豆バ ター 米 豆乳 ひじき キャベツ 砂糖 油 グレープジュース	30	木	かゆ のしどり 法蓮草の磯辺和え みそ汁(キャベツ)	いちご ジャムサンド	米 鶏肉 砂糖 片栗粉 法蓮草 葱 のり キャベツ パン 味噌 醤油	

※献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

※午後おやつは上記の献立以外に6ヶ月から12ヶ月は調整粉乳がつきます。

《 保育園の給食(離乳食)は、このように実施していきます 》



	午前(9:30頃)	昼食(11:00頃)	午後(15:00頃)
生後5か月まで	ミルク	ミルク	ミルク
生後5~12か月	ミルク	離乳食+ミルク	ミルク+(おやつ)
生後12か月~	牛乳100cc前後	離乳食→幼児食	牛乳100cc+おやつ

*上記は、あくまでも目安です。離乳食は「飲む」ことから「食べる」ことへの大切な成長過程です。月齢にとらわれることなく、お子様の食べ方や噛む力に合わせ、食品の種類・量を徐々に増やしながらかつくりと進めることがポイントです。

