



れいわ7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	ちやくやくほね になるもの	からだのちよう しをととのえる					
1	火	ぎゅうにゅう	ごはん とさに おひたし みそしる	どうにゅうくずもち ハートせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 黒砂糖	鶏肉 生揚げ 若布 鯉節 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	牛蒡 人参 法蓮草 大根 蕪	未	500	20.1	15.2	1.3
								以	495	19.8	13.1	1.4
2	水		ごはん さけのみそマヨやき やさしいため みそしる	デコポン ごませんべい	米 油 ごま油 ノイック マネーズ	鮭 味噌 牛乳	キャベツ 蕪 人参 玉葱 南瓜 葉葱 デコポン	未	461	21.1	13.3	1.0
								以	454	21.6	11.0	1.0
3	木		チキンカレーライス コールスロー	きなこおふラスク ほしせんべい	米 じゃが芋 油 麩 砂糖	鶏肉 牛乳 きなこ 豆乳	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ コーン グリーンピース	未	518	17.0	19.5	1.4
								以	522	16.6	18.4	1.5
4	金		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	ヨーグルト ミニのりせんべい	米 油 米粉 片栗粉 ノイック マネーズ	鶏肉 ツナ 味噌 ヨーグルト 未：牛乳	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 蕪 玉葱	未	463	17.4	15.1	1.1
								以	465	16.8	13.2	1.1
7	月		マーボーどん シルバーサラダ わかめスープ	デコポン ソフトせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨 ごま ノイック マネーズ	豆腐 豚肉 味噌 若布 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 胡瓜 キャベツ 玉葱 えのき茸 デコポン	未	491	16.6	17.5	1.4
								以	498	16.0	16.3	1.5
8	火		ごはん 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	ぶどうかんてん おさかなポテト	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 葡萄ジュース	牛肉 豚肉 豆乳 牛乳	玉葱 法蓮草 人参 コーン	未	534	18.8	18.0	1.0
								以	535	18.2	16.4	1.1
9	水		ごはん やきにく こふきいも みそしる	2歳～：クリームラスク ～1歳：すいぞくかんばん スクット おからせんべい	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋	牛肉 豚肉 味噌 青のり 牛乳	玉葱 人参 大蒜 生姜 ピーマン 小松菜 しめじ	未	502	16.8	16.6	1.1
								以	502	19.3	15.5	1.2
10	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	キャロットケーキ	米 油 さつま芋 ノイック マネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 豆乳	生姜 レモン 葱 法蓮草 コーン 人参	未	506	20.3	14.5	1.3
								以	515	21.1	12.8	1.4
11	金		ごはん しろみざかなのフライ グリーンサラダ ごもくみそしる	こめこクッキー クラッカー	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	556	19.2	21.3	1.0
								以	593	20.0	21.7	1.1
14	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 ねじりあげ	米 玄米ルック ノイック マネーズ パン粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 豆乳 味噌 牛乳	キャベツ 人参 蕪 法蓮草	未	534	20.3	18.3	1.3
								以	548	20.7	17.2	1.4
15	火		ごはん なまあげとやさいのそぼろに いろいろナムル みそしる	きよみオレンジ とうにゅうラスク	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 もやし 生姜 大蒜 小松菜 葉葱 清見オレンジ	未	463	16.0	15.6	1.1
								以	474	15.4	14.1	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						
16	水	 きゅうにゅう	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 ノイック マヨネーズ 米 ごま	牛肉 豚肉 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト スナップえんどう 胡瓜 キャベツ 玉葱 しめじ	未	495	18.4	14.8	1.4	
								以	495	17.8	12.8	1.5	
17	木		ごはん キッズナゲット キャベツサラダ みそしる		クリームサンドクラッカー 2歳～：ひじきあられ ～1歳：おからせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ノイック マヨネーズ	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 小松菜	未	525	16.6	20.7	0.7
									以	544	15.9	20.3	0.8
18	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	 ユードーナッツ	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	切干大根 人参 キャベツ ピーマン 水菜 玉葱 コーン パセリ	未	473	18.9	14.3	1.2	
								以	483	21.3	12.3	1.3	
21	月		ごはん にくじゃが もやしのあえもの みそしる	 サブレ ござかなせんべい	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	豚肉 魚肉ソーセージ 味噌 牛乳	玉葱 人参 もやし 胡瓜 青梗菜 えのき茸	未	491	16.7	14.7	1.4	
								以	487	15.9	12.4	1.5	
22	火		しょくパン こめこのホワイトシチュー ひじきサラダ	 フルーツゼリーよせ サラダせんべい	パン さつま芋 オリーブ油 米粉 油	鶏肉 牛乳 豆乳 ひじき ツナ	玉葱 人参 胡瓜 グリーンピース キャベツ 桃 みかん	未	442	17.3	16.3	1.3	
								以	446	17.6	14.7	1.5	
23	水		ごはん とうふとぶたひきにくのオープンやき ジャコサラダ すましじる	 きよみオレンジ かぼちゃポーロ	米 砂糖 片栗粉 油 麩	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	生姜 葉葱 人参 小松菜 玉葱 清見オレンジ	未	448	18.1	14.7	1.0	
								以	437	17.5	12.7	1.0	
24	木		ごはん さけのしおやき なっとうあえ とんじる	 やきそば	米 油 中華麺	鮭 納豆 豚肉 味噌 牛乳 鶏肉 青のり	法蓮草 人参 牛蒡 葱 大根 キャベツ	未	483	22.8	14.4	1.6	
								以	487	24.1	12.6	1.8	
25	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	 ごまビスケット このはせんべい	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	鶏肉 味噌 ツナ 牛乳	キャベツ レモン 人参 玉葱 パセリ	未	514	21.4	16.9	1.2	
								以	517	21.9	15.3	1.3	
28	月		ごはん のしどり いそかあえ みそしる	 すいぞくかんビスケット きなこせんべい	米 砂糖 片栗粉 ごま 麩	鶏肉 のり 味噌 牛乳	生姜 葱 法蓮草 えのき茸 キャベツ	未	488	20.0	16.3	1.3	
								以	482	19.6	14.4	1.4	
30	水		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 じゃが芋 パン粉 ごま油 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 葱 胡瓜	未	530	16.9	18.4	0.8	
								以	537	16.0	17.0	0.9	

※ 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。



		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	491	18.4	13.6	1.5
	平均値	496	18.6	16.5	1.2
3歳以上児	目標値	550	20.8	15.4	1.5
	平均値	501	18.7	15.0	1.3



令和7年4月0歳児予定献立表



佐倉市役所こども保育課

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	火	かゆ 土佐煮 法蓮草のお浸し みそ汁(大根)	豆乳くずもち	米 鶏肉 若布 人参 豆腐 鯉節 油 砂糖 法蓮草 大根 味噌 豆乳 片栗粉 きな粉	16	水	煮込みスパゲティ 和え物 スープ(キャベツ)	鮭かゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 鮭 胡瓜 キャベツ 米
2	水	かゆ 鮭の味噌マヨ焼 野菜炒め みそ汁(南瓜)	デコボン 南瓜ポーロ	米 鮭 味噌 人参 /ノイグ マヨネーズ 油 キャベツ 南瓜 葉巻 デコボン	17	木	かゆ つくね煮 キャベツサラダ みそ汁(小松菜・人参)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 胡瓜 パン粉 キャベツ /ノイグ マヨネーズ 人参 小松菜 味噌
3	木	かゆ 米粉シチュー コールスロー	きな粉 お麩ラスク	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 人参 米粉 豆乳 胡瓜 キャベツ 油 麩 砂糖 きな粉	18	金	かゆ 野菜ソテー かれのい西京焼き 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 油 玉葱 水菜 かつお-ミックス 豆乳 コーン
4	金	かゆ 肉団子煮 キャロットサラダ みそ汁(無)	ヨーグルト ウエハース	米 鶏肉 玉葱 ツナ パン粉 砂糖 人参 キャベツ /ノイグ マヨネーズ 無 味噌 ヨーグルト	19	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 人参 キャベツ 豚肉
5	土	煮そうめん ヨーグルト		そうめん 人参 玉葱 豚肉 鯉節 ヨーグルト	21	月	かゆ 肉じゃが もやしの和え物 みそ汁(青梗菜)	ウエハース ベビーせん	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 もやし 胡瓜 砂糖 味噌 青梗菜
7	月	かゆ マーボー豆腐 シルバーサラダ 若布スープ	デコボン 南瓜ポーロ	米 豆腐 豚肉 人参 葱 味噌 砂糖 胡瓜 片栗粉 春雨 キャベツ こま 若布 デコボン /ノイグ マヨネーズ 玉葱	22	火	パンがゆ 米粉のホワイトシチュー ひじきサラダ	フルーツ ゼリーよせ	パン 薩摩芋 玉葱 人参 鶏肉 かつお 油 米粉 豆乳 ひじき キャベツ 油 みかん 桃
8	火	かゆ コーンスープ 煮込みハンバーグ 法蓮草のソテー	ぶどう寒天	米 豚肉 玉葱 豆乳 パン粉 法蓮草 油 コーン 片栗粉 葡萄 ジュース 砂糖	23	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 南瓜ポーロ	米 豆腐 豚肉 葉巻 砂糖 片栗粉 小松菜 人参 ちりめんじゃこ 玉葱 麩 清見オレンジ
9	水	かゆ 肉と野菜の炒め煮 粉吹き芋 みそ汁(小松菜)	ビスケット ベビーせん	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小松菜 味噌	24	木	かゆ 鮭の塩焼き 納豆和え 豚汁	煮込み うどん	米 鮭 法蓮草 人参 納豆 葱 大根 豚肉 味噌 うどん 鶏肉 キャベツ
10	木	かゆ 肉団子煮 法蓮草とツナの和え物 みそ汁(薩摩芋)	キャロット ケーキ	米 鶏肉 片栗粉 油 砂糖 法蓮草 味噌 ツナ 薩摩芋 人参 かつお-ミックス 豆乳	25	金	かゆ 鶏肉のみそ煮 キャベツとツナの和え物 パスタスープ	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 味噌 キャベツ 人参 ツナ マカロニ
11	金	かゆ かれのい煮魚 グリーンサラダ みそ汁(南瓜・人参)	ビスケット クラッカー	米 からすがれい 砂糖 胡瓜 南瓜 キャベツ 人参 味噌 油	26	土	野菜入りおじゃ ヨーグルト		米 人参 玉葱 鯉節 ヨーグルト
12	土	おじゃ ヨーグルト		米 人参 玉葱 じゃが芋 鯉節 ヨーグルト	28	月	かゆ のしどり 青菜の磯辺和え すまし汁(キャベツ・麩)	ベビーせん 南瓜ポーロ	米 鶏肉 片栗粉 葱 砂糖 法蓮草 海苔 キャベツ 麩
14	月	かゆ 肉団子煮 しょうゆフレンチサラダ みそ汁(無)	ソフト クッキー	米 鶏肉 玉葱 砂糖 パン粉 キャベツ 人参 法蓮草 油 無 味噌 かつお-ミックス 豆乳	30	水	かゆ 豆腐入りの肉団子スープ ポテトサラダ	いちご ジャムサンド	米 鶏肉 豆腐 玉葱 パン粉 人参 もやし キャベツ じゃが芋 胡瓜 /ノイグ マヨネーズ パン 苺ジャム
15	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 南瓜ポーロ	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 小松菜 もやし 味噌 こま油 じゃが芋 清見オレンジ					

※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。

