



# れいわ6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	ちやくくやほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの						
1	月		ごはん のしどり あおなごまみそあえ すましじる		かたぬきチーズ どうぶつビスケット	米 砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉 青のり 味噌 豆腐 牛乳 チーズ	生姜 葱 法蓮草 人参 もやし	未	507	22.5	15.8	1.4
									以	516	22.5	14.6	1.5
2	火		ごはん さけのパンこやき やさしいため みそしる		きなこおふラスク ゴフレット	米 ノイック マネース パン粉 油 ごま油 麩 砂糖	鮭 味噌 牛乳 きな粉	大蒜 パセリ キャベツ 蕪 人参 玉葱 南瓜 葉葱	未	503	19.9	18.1	0.7
									以	516	20.9	17.0	0.7
3	水		チキンカレーライス チーズサラダ		デコポン クリームラスク	米 じゃが芋 油	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉葱 胡瓜 グリーンピース キャベツ デコポン	未	507	17.1	16.9	1.5
									以	520	17.0	15.9	1.7
4	木		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 パン粉 ごま油 じゃが芋 ノイック マネース パン いちごジャム	鶏肉 豆腐 牛乳 若布	玉葱 人参 もやし キャベツ 葱 胡瓜	未	517	16.5	18.0	0.8
									以	537	16.0	17.1	0.9
5	金		ごはん とりにくのたつたあげ あおなのいそべあえ みそしる		ヨーグルト クラッカー	米 片栗粉 米粉 油	鶏肉 のり 味噌 ヨーグルト 未：牛乳	生姜 法蓮草 人参 蕪 玉葱	未	463	17.7	15.6	1.2
									以	474	17.2	14.1	1.3
8	月		マーボーどん だいこんのあますあえ わかめスープ		きよみオレンジ このはせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 若布 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 大根 胡瓜 玉葱 えのき茸 清見オレンジ	未	455	16.2	15.4	1.4
									以	470	16.0	14.1	1.5
9	火		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき キャベツサラダ みそしる		キャロットケーキ	米 砂糖 薩摩芋 ノイック マネース ホットケーキミックス 油	鶏肉 味噌 牛乳 豆乳	生姜 レモン キャベツ 胡瓜 人参 葱	未	486	19.0	13.2	1.2
									以	506	20.0	11.8	1.3
10	水		ごはん やきにく こふきいも みそしる		カルデツスティック 2歳～：ほしせんべい ～1歳：クラッカー	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋	豚肉 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	503	17.9	19.3	1.1
									以	521	18.6	18.8	1.0
11	木		ごはん オニオンソースハンバーグ あおなソテー コーンスープ		ぶどうかてん かぼちゃサブレ	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ぶどうジュース	牛肉 豚肉 牛乳 豆乳	玉葱 法蓮草 人参 コーン	未	546	19.3	18.2	1.1
									以	561	19.1	16.9	1.2
12	金		ごはん しろみぎかなのフライ キャロットサラダ ごもくみそしる		ミレービスケット ねじりあげ	米 小麦粉 パン粉 油	からすがれい ツナ 油あげ 味噌 牛乳	人参 キャベツ 胡瓜 大根 南瓜 葱	未	569	20.0	22.9	1.1
									以	599	21.0	22.9	1.2
15	月		ごはん コーンフ레이크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 おからせんべい	米 ノイック マネース 玄米フレーク パン粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳 豆乳	キャベツ 人参 法蓮草 蕪	未	517	20.8	18.1	1.4
									以	544	21.7	17.5	1.6

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	からだのちょうし をととのえるもの					
16	火		ごはん なまあげとりにくのみそに いろいろナムル すましじる	デコボン 2歳～：つぶせんべい ～1歳：ソフトせんべい	米 油 砂糖 ごま油 ジャガイモ	生揚げ 鶏肉 味噌 のり 牛乳	蓮根 人参 椎茸 もやし 小松菜 葉葱 デコボン	未	459	17.9	14.3	0.9
								以	476	17.8	12.7	0.9
17	水		ミートソーススパゲティ やさいスープ スナックえんどうのマヨふうみあえ	<b>おかかおにぎり</b>	スパゲティ 油 ノイック マヨネーズ 米 ごま 砂糖	豚肉 チーズ 牛乳 鯉節	玉葱 人参 トマト スナックえんどう 胡瓜 キャベツ しめじ	未	486	19.0	14.4	1.4
								以	501	19.0	12.8	1.5
18	木		ごはん キッズナゲット いそかあえ みそじる	クリームサンドビスケット おさかなポテト	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 豆腐 鶏卵 のり 味噌 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 法蓮草 えのき茸 人参	未	512	18.0	19.5	1.2
								以	540	17.8	19.2	1.3
19	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	<b>コードーナッツ</b>	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 キャベツ 人参 ビーマン 水菜 玉葱 コーン パセリ	未	459	18.6	13.8	1.2
								以	483	21.3	12.4	1.3
22	月		ごはん にくじゃが みそじる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	えいじビスケット 2歳～：こさかなほんせん ～1歳：このはせんべい	米 ジャガイモ 油 砂糖 ノイック マヨネーズ	豚肉 ツナ 若布 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 人参 法蓮草 コーン	未	525	18.6	18.9	1.3
								以	509	18.0	16.8	1.4
23	火		しょくパン こめこのホワイトシチュー ひじきサラダ	<b>フルーツゼリーよせ</b> 2歳～：ハートせんべい ～1歳：かぼちゃポーロ	パン 薩摩芋 バター 米粉 生クリーム 油 砂糖	鶏肉 牛乳 ひじき ハム チーズ	玉葱 人参 キャベツ グリルピーズ 胡瓜 桃 みかん バナナ	未	477	18.6	18.3	1.5
								以	504	19.9	18.9	2.0
24	水		ごはん とうふのまつかぜやき ジャコサラダ すましじる	オレンジ サラダせんべい	米 砂糖 パン粉 ごま 油 麩	豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	葱 人参 小松菜 玉葱 オレンジ	未	442	17.9	14.2	1.1
								以	442	17.6	12.4	1.2
25	木		ごはん さけのしおやき なっとうあえ とんじる	<b>やきそば</b>	米 油 ジャガイモ 中華麺	鮭 納豆 豚肉 味噌 牛乳 鶏肉 青のり	法蓮草 人参 葱 大根 キャベツ	未	478	23.0	14.7	1.5
								以	509	27.0	13.8	1.7
26	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	どうにゅうラスク 2歳～：ひじきあられ ～1歳：ねじりあげ	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	531	20.9	18.0	1.1
								以	523	21.7	15.5	1.3
30	火		ごはん なまあげとやさいのそぼろに おひたし みそじる	どうにゅうくずもち ごませんべい	米 油 砂糖 片栗粉 黒砂糖	豚肉 生揚げ 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	人参 玉葱 生姜 大蒜 法蓮草 キャベツ しめじ	未	504	18.0	15.0	1.5
								以	515	17.7	13.6	1.6

※ 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	476	18.8	13.9	1.4
	平均値	497	18.9	16.8	1.2
3歳以上児	目標値	516	20.4	15.1	1.4
	平均値	513	19.4	15.7	1.3



# 令和6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	月	かゆ のしどり 胡麻酢和え すまし汁(豆腐・長ねぎ)	棒チーズ ビスケット	米 鶏肉 片栗粉 葱 人参 法蓮草 砂糖 こま 豆腐 チーズ	16	火	かゆ ナムル 豆腐と鶏肉のみそ煮 すまし汁(じゃが芋)	デコボン ベビーせん	米 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 砂糖 味噌 小松菜 もやし ごま油 じゃが芋 デコボン
2	火	かゆ 鮭のパン粉焼き 野菜炒め みそ汁(かぼちゃ)	きなこ お麩ラスク	米 鮭 卵 マネース パン粉 キャベツ 人参 油 南瓜 味噌 麩 バター 砂糖 きな粉	17	水	煮込みスパゲティ スナッフえんどうのマヨ風味和え キャベツスープ	おかががゆ	卵 マネティ 豚肉 玉葱 人参 チーズ 胡瓜 卵 マネース スナッフえんどう キャベツ 米 鰹節
3	水	かゆ 米粉シチュー チーズサラダ	デコボン ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 米粉 牛乳 胡瓜 チーズ キャベツ 油 デコッ	18	木	かゆ つくね煮 磯香和え みそ汁(玉葱)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 パン粉 法蓮草 人参 のり 味噌
4	木	かゆ ポテトサラダ 豆腐入り肉団子スープ	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 卵 マネース パン いちご ジェル	19	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 味噌 砂糖 キャベツ 人参 油 玉葱 水菜 コーン 卵 マネッス 豆乳
5	金	かゆ 肉だんご煮 磯辺和え みそ汁(かぶ)	ヨーグルト ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 パン粉 法蓮草 人参 のり 無 味噌 ヨーグルト	22	月	かゆ 肉じゃが ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(豆腐・若布)	ビスケット ベビーせん	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 砂糖 法蓮草 ツナ 豆腐 若布 味噌
8	月	かゆ マーボー豆腐 大根の甘酢和え 若布スープ	清見オレンジ ベビーせん	米 豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 大根 胡瓜 若布 玉葱 清見オレンジ	23	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	パン 薩摩芋 玉葱 人参 鶏肉 バター 桃 牛乳 油 ひじき キャベツ みかん 米粉
9	火	かゆ 肉団子 キャベツサラダ みそ汁(薩摩芋)	キャロット ケーキ	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 キャベツ 人参 豆乳 油 薩摩芋 卵 マネース 味噌 卵 マネッス	24	水	かゆ しらす和え 豆腐の松風焼 すまし汁(玉葱・麩)	オレンジ ウエハース	米 鶏肉 豆腐 パン粉 玉葱 砂糖 味噌 小松菜 人参 ちりめんじゃこ 麩 オレンジ
10	水	かゆ 粉吹き芋 肉と野菜の炒め煮 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 味噌 じゃが芋 小松菜	25	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 キャベツ 鶏肉
11	木	かゆ 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー コーンスープ	ぶどう寒天	米 豚肉 玉葱 油 パン粉 豆乳 コーン 法蓮草 片栗粉 グレープジュース 砂糖	26	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	ウエハース ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 味噌 キャベツ ツナ マカロニ 人参
12	金	かゆ 煮魚 キャロットサラダ みそ汁(大根)	南瓜ポーロ ベビーせん	米 からすがれい 砂糖 キャベツ 人参 ツナ 油 大根 味噌	30	火	かゆ お浸し 豆腐と豚肉の煮込み みそ汁(キャベツ)	豆乳 くずもち	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 法蓮草 キャベツ 味噌 豆乳 きな粉
15	月	かゆ みそ汁(かぶ) コーンフ레이크チキン しょうゆフレンチサラダ	ソフト クッキー	米 鶏肉 パン粉 卵 マネース 玄米フルーク チーズ 人参 キャベツ 法蓮草 油 無 味噌 卵 マネッス 砂糖 豆乳					

※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  
 らゆっくりと進めることがポイントです。

