



れいわ6ねん5がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 きゅうしょくをたのしもう 》



佐倉市立臼井保育園

以→3歳以上児、未→3歳未満児

こども

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	からだのちよう しをととのえる					
1	水		ぶたどん だいこんのあますあえ みそしる	クリームサンドクラッカー ねじりあげ	米 油 砂糖 麩	豚肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 大根 胡 瓜 青梗菜	未	476	17.0	17.0	1.1
								以	479	18.4	12.5	1.2
2	木		たけのごはん さげのサクサクあげ あおなごまみそあえ すましじる こどものひデザート	いちごジャムサンド	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま パン いちごジャム	油揚げ 味噌 蒲鉾 牛乳 鮭	筍 人参 法蓮草 もやし 水菜	未	511	21.2	16.6	1.7
								以	523	22.5	15.0	1.9
7	火		チキンカレーライス ひじきのマリネ	フルーツヨーグルト クラッカー	米 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 未:牛乳 ひじき ハム 豆乳 ヨーグルト	人参 玉葱 キャバツ グリビース 桃 バナナ みかん	未	498	16.0	15.9	1.9
								以	514	15.5	14.5	2.1
8	水		ごはん ビーフンいため かぶのスープ とうふとぶたひきにくのオープン焼き	オレンジ	米 砂糖 片栗粉 ビーフン 油	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	生姜 葉葱 玉葱 人参 キャバツ 蕪 オレンジ	未	456	18.7	16.0	1.1
								以	461	18.5	14.8	1.2
9	木		ごはん とりにくのさっぱり ポパイポテトサラダ みそしる	きなこむしパン	米 じゃがいも ノエッグ マヨネーズ 油 ホットケーキミックス 砂糖	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	大蒜 法蓮草 玉葱 しめじ	未	508	22.6	16.3	1.3
								以	533	24.2	15.4	1.5
10	金		ごはん しろみざかなのフライ もやしのすのもの みそしる	おからクッキー	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	からすがれい 味噌 牛乳	もやし 人参 胡瓜 小松菜 長葱	未	466	18.8	14.0	1.1
								以	485	19.6	12.8	1.2
13	月		ごはん ジャコサラダ にくだんごのとうにゅうスープ	やきうどん	米 ごま 砂糖 油 パン粉 うどん	ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳 豚肉 豆乳	小松菜 人参 玉葱 もやし キャバツ 青梗菜	未	461	19.6	15.8	1.4
								以	471	19.6	14.5	1.6
14	火		ごはん さかなのまつまえに なっとうあえ ごもくみそしる	オレンジ ウエハース	米 砂糖	メルルーサ 昆布 納豆 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 人参 法蓮草 大根 南瓜 長葱 オレンジ	未	434	18.7	13.4	1.4
								以	440	21.0	11.1	1.6
15	水		スパゲティナポリタン コーンサラダ こまつなスープ	おかかおにぎり	スパゲティ 油 ノエッグ マヨネーズ 砂糖 米 ごま	ハム 牛乳 鯉節	ピーマン 小松菜 キャバツ 胡瓜 コーン 人参 玉葱	未	493	18.0	14.2	1.6
								以	509	17.7	12.6	1.8
16	木		ごはん とりレバーごまだれあじ いそかあえ みそしる	クリームラスク	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	鶏レバー のり 味噌 牛乳	大蒜 生姜 法蓮草 えのき草 人参 胡瓜 キャバツ	未	497	19.5	17.3	1.7
								以	506	19.3	16.2	1.9
17	金		ごはん なまあげのみそチーズ焼き アスパラソテー すましじる	フルーツゼリーよせ ソフトせんべい	米 油 砂糖	生揚げ 味噌 チーズ ベーコン 若布 牛乳	玉葱 しめじ 人参 アスパラガ 蕪 桃み かん パイナップル	未	433	15.9	14.2	0.9
								以	435	15.3	12.7	1.0

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	ちやくくやほね になるもの	からだのちょう しをとどのえる					
20	月		ごはん とうふのつくねやき みそしる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	 こめこクッキー ごさかなせんべい	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ノイック マヨネーズ	豆腐 鶏肉 ひじき 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	玉葱 法蓮草 コーン 青梗菜 えのき茸	未	519	19.1	19.8	1.1
								以	544	19.2	19.3	1.2
21	火		ごはん カラスガレイのオープンやき きんぴら みそしる	 そらまめ 2歳～：ミニのりせんべい ～1歳：サラダせんべい	米 ノイック マヨネーズ 油 砂糖 ごま	からすがれい 味噌 牛乳	玉葱 人参 ごぼう 南瓜 にら 空豆	未	439	20.4	11.2	1.0
								以	441	20.6	9.1	1.1
22	水		ごはん ホイコーロー こふきいも みそしる	 おふラスク ごませんべい	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 麩 バター	豚肉 青のり 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 人参 長葱 ビーマン 大蒜 葉葱	未	502	19.6	18.0	1.1
								以	496	22.0	13.5	1.2
23	木		ごはん ハンバーグステーキ キャロットサラダ パスタスープ	 いちごミルクかんてん おさかなポテト	米 パン粉 油 マカロニ 砂糖 莓ジャム	豚肉 牛肉 牛乳 ツナ 豆乳	玉葱 しめじ 人参 キャベツ 胡瓜 パ セリ	未	534	18.7	20.3	1.0
								以	551	18.5	19.6	1.1
24	金		ごはん とりにくのかりんあげ しょうゆフレンチサラダ みそしる	 オレンジ きなこせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	鶏肉 若布 味噌 牛乳	生姜 キャベツ 人参 法蓮草 大根 オレンジ	未	467	17.2	17.5	1.1
								以	479	17.6	16.6	1.3
27	月		マーボーどん はるさめのすのもの ちゅうかふうコーンスープ	 グレープフルーツ カルテツサブレ	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 味噌 若布 鶏卵 牛乳	椎茸 長葱 コーン 生姜 大蒜 胡瓜 人参 玉葱 グレープフルーツ	未	499	16.9	15.8	1.5
								以	518	16.7	14.5	1.7
28	火		ごはん さけのパンこやき おひたし みそしる	 どうにゅうソフトクッキー サラダせんべい	米 ノイック マヨネーズ パン粉 じゃが芋 ホットケーキミックス 砂糖 油	味噌 牛乳 豆乳 鮭	大蒜 パセリ 法蓮草 人参 葉葱	未	512	20.3	15.9	1.1
								以	530	21.4	14.7	1.2
29	水		ごはん おかかあえ すましじる なまあげとやさいのカレーいため	 ごまビスケット おからせんべい	米 油	生揚げ 鶏肉 鯉節 牛乳	玉葱 人参 しめじ グリーンピース 無 小松菜 もやし	未	459	16.2	16.6	1.2
								以	470	15.9	15.5	1.3
30	木		しょくパン とりにくといんげんのトマトに グリーンサラダ チンゲンサイスープ	 ごぼうトンおこわ	パン 油 砂糖 じゃが芋 米 もち米 ごま油	鶏肉 牛乳 豚肉	キャベツ 胡瓜 玉葱 さやいんげん トマト 青梗菜 人参 ごぼう	未	490	22.9	15.5	1.6
								以	524	24.1	14.5	1.9
31	金		ごはん ようふうかきあげ キャベツとツナのあえもの みそしる	 このはせんべい どうぶつビスケット	米 小麦粉 油	鶏肉 チーズ 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	人参 ビーマン 玉葱 キャベツ コーン レモン 小松菜	未	501	16.9	17.9	1.0
								以	514	16.6	16.9	1.1

※ 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	484	18.8	16.2	1.3
3歳以上児	目標値	516	20.4	15.1	1.4
	平均値	496	19.2	14.6	1.4

