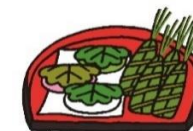


れいわ8ねん5がつ よていこんだてひょう

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

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				
1	金	 きゅうにゅう	たけのごはん さけのサクサクあげ あおなごまみそあえ すましじる こどものひぜりー	 クリームサンドビスケット 以：ミニのりせんべい 未：きなこせんべい	* 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま 昆布 油揚げ 味噌 鮭 牛乳	筍 人参 法蓮草 もやし 水菜 玉葱	未	495	19.3	18.5	1.4
							以	505	20.4	16.6	1.6
7	木		しょくパン コーンサラダ ミートボールミネストローネ	 オレンジ サラダせんべい	パン 砂糖 油 ノイック マヨネーズ パン粉 じゃが芋	豚肉 牛乳 キャベツ 胡瓜 コーン 人参 玉葱 トマト オレンジ	未	454	18.0	18.9	1.4
							以	456	17.7	18.0	1.6
8	金		ごはん カラスガレイのオープンやき きんぴら すましじる	 とうにゅうくずもち このはせんべい	* ノイック マヨネーズ 油 砂糖 ごま 片栗粉 黒砂糖	からすがれい 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	未	473	20.8	14.0	0.9
							以	483	21.6	12.2	0.9
11	月		ごはん なまあげのマーボーいため ポテトサラダ すましじる	 サブレ こざかなせんべい	* 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 麩 ノイック マヨネーズ	生揚げ 豚肉 味噌 牛乳	未	511	15.3	19.8	1.0
							以	549	15.7	20.4	1.2
12	火		ビーフカレーライス ひじきのマリネ	 りんごかんてん 以：つぶせんべい 未：うすやきせんべい	* 油 じゃが芋 砂糖 りんごジュース	牛肉 豆乳 ひじき 牛乳	未	489	15.9	16.8	1.9
							以	524	15.6	15.6	2.1
13	水		ごはん さけのこうみやき シルバーサラダ みそじる	 そらまめ クラッカー	* 砂糖 春雨 ノイック マヨネーズ ごま	鮭 鶏肉 味噌 牛乳	未	455	21.5	13.8	1.2
							以	482	23.1	12.9	1.4
14	木		ごはん ホイコーロー こふきいも みそじる	 おふラスク こざかなぽんせん	* 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 麩 大豆バター	豚肉 青のり 豆腐 味噌 牛乳	未	480	19.3	18.4	1.1
							以	518	20.8	19.1	1.2
15	金		ごはん とりのねぎたつたあげ おかかあえ みそじる	 ごまビスケット 未：やさいせんべい 以：おはなあられ	* 砂糖 米粉 片栗粉 油 麩	鶏肉 鯉節 味噌 牛乳	未	472	18.2	15.9	1.1
							以	490	19.4	14.3	1.3
18	月		ごはん とうふのオープンやき ビーフいため みそじる	 フルーツヨーグルト どうぶつビスケット	* 砂糖 片栗粉 ビーフン 油	豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト 未：牛乳	未	470	16.8	13.3	1.2
							以	473	15.9	11.1	1.3

ひにち

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				
19	火		ごはん にこみハンバーグ ジャコサラダ すましじる	とうにゅうラスク ねこんぶあられ	* パン粉 砂糖 油 ごま	豚肉 牛肉 豆乳 しらす干し 牛乳	玉葱 人参 小松菜 しめじ キャベツ	未 486 以 514	17.7 17.7	16.5 15.7	1.0 1.2
20	水		ごはん とりにくのさっぱり ごしょくあえ みそじる	サクサククッキー おからせんべい	* じゃが芋 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 味噌 牛乳	大蒜 小松菜 人参 もやし 胡瓜 コーン 葉葱	未 518 以 545	20.0 21.2	17.4 16.7	1.3 1.4
21	木		ごはん レバーノルウェーふう キャロットサラダ パスタスープ	きなこおしパン	* 片栗粉 油 砂糖 ごま マカロニ ホットケーキミックス	鶏レバー 鶏肉 牛乳 豆乳 きな粉	生姜 人参 胡瓜 キャベツ 玉葱 パセリ	未 528 以 550	21.6 22.0	18.2 17.4	1.4 1.5
22	金		ごはん さかなのみそマヨやき あおなソテー すましじる	ミニバウムクーヘン ソフトせんべい	* 油 ノエッグ マヨネーズ	未からすがれい 以めかじき 味噌 牛乳	法蓮草 コーン 玉葱 舞茸	未 476 以 496	20.2 20.4	15.5 16.7	1.0 1.0
25	月		そぼろませごはん ごぼうサラダ みそじる	バナナ すいぞくかんビスケット	* 油 砂糖 ノエッグ マヨネーズ	鶏肉 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	生姜 牛蒡 胡瓜 人参 コーン 蕓 キャベツ バナナ	未 489 以 503	17.1 16.7	17.0 15.6	1.4 1.5
26	火		ごはん きりぼしだいこんのにも さけのぱんこやき みそじる	いちごとうにゅうかんてん おさかなポテト	* パン粉 油 ノエッグ マヨネーズ 砂糖 苺ジャム	鮭 油揚げ 味噌 牛乳 豆乳	大蒜 パセリ 切干大根 人参 小松菜 葱	未 471 以 482	20.0 21.1	15.3 13.9	1.1 1.2
27	水		ごはん スタミナチキン いそかあえ みそじる	ミレービスケット 以：ハートせんべい 未：うすやきせんべい	* ごま油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 のり 味噌 牛乳	大蒜 法蓮草 えのき茸 胡瓜 さやえんどう	未 465 以 481	20.3 20.6	14.4 13.1	1.5 1.8
28	木		スパゲティミートソースあえ しょうゆフレンチサラダ かぼちゃのこめこスープ	おかかおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 米粉 * ごま	豚肉 豆乳 牛乳 鰹節	人参 玉葱 トマト キャベツ 胡瓜 南瓜 パセリ	未 523 以 544	19.8 19.9	15.2 13.9	1.3 1.4
29	金		ごはん キッズナゲット キャベツとツナのあえもの きのことみずなのスープ	とうにゅうクッキー ねじりあげ	* 片栗粉 油	鶏肉 豆腐 ツナ 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 キャベツ レモン しめじ えのき茸 水菜	未 494 以 503	17.6 17.2	19.7 18.8	0.8 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、複数回摂取して下さるようお願いいたします。

※ 献立表中の赤字で記載された食材は、地元食材の使用になります。

☆米・大根・胡瓜・キャベツ・葱☆



		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	18.9	16.6	1.4
	平均値	486	18.9	16.6	1.2
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	505	19.3	15.7	1.4