



# れいわ7ねん8がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 なつやさいをたべよう・あつさにまけないでしっかりたべよう 》

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	ちやにくやほね になるもの	からだのちようしを ととのえるもの					
1	金	ぎゅうにゅう	ごはん さけのこうみあげ きりぼしだいこんのサラダ みそしる	えいじビスケット 2歳～：ミニのりせんべい ～1歳：このはせんべい	米 小麦粉 味噌 青のり 油 砂糖 ごま油 牛乳	鮭 青のり 味噌 牛乳	切り干し大根 胡瓜 人参 青梗菜	未	519	21.4	17.4	1.2
								以	509	22.0	15.6	1.2
4	月		ごはん とりにくのてりやき いそかあえ ごもくみそしる	オレンジ サラダせんべい	米 砂糖 油 ごま	鶏肉 のり 油あげ 味噌 牛乳	葱 法蓮草 胡瓜 えのき茸 隠元 南瓜 人参 オレンジ	未	441	20.3	13.1	1.3
								以	452	21.6	11.8	1.5
5	火		なすのミートソーススパゲティ グリーンサラダ カラフルスープ	さけこぶごはん	スパゲティ 砂糖 油 じゃが芋 米	牛肉 昆布 牛乳 鮭	玉葱 人参 なす トマト キャベツ 胡瓜 コーン パセリ	未	491	18.7	15.9	1.3
								以	507	18.6	14.7	1.4
6	水		ごはん リョネーズポテト カラスガレイのオープンやき こまつなのスープ	すいか 2歳～：ハートせんべい ～1歳：おからせんべい	米 片栗粉 マネー じゃが芋 油	からすがれい 味噌 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 パセリ 小松菜 西瓜	未	471	20.6	14.1	1.2
								以	451	20.2	9.8	1.1
7	木		ごはん とうふのつくねやき ツナとやさいのごまあえ みそしる	こくとうケーキ	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま ホットケーキミックス	豆腐 鶏肉 ひじき 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳 豆乳	玉葱 法蓮草 人参 キャベツ 葉葱 舞茸	未	506	20.6	16.7	1.4
								以	524	20.8	15.5	1.5
8	金		ごはん さかなのすぶたふう きゅうりとささみのあえもの みそしる	すいそくかんビスケット 2歳～：ねこんぶあられ ～1歳：ねじりあげ	米 片栗粉 油 砂糖 麩	めかじき 鶏肉 味噌 牛乳	生姜 人参 玉葱 筍 ピーマン 椎茸 胡瓜 レモン 蕪	未	562	19.7	19.9	1.4
								以	540	19.4	16.9	1.5
12	火		ツナコーンカレーライス ひじきのマリネ	マカロニきなこ おからクッキー	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖	ツナ 牛乳 きな粉 ひじき 豆乳	人参 玉葱 キャベツ コーン	未	546	17.3	19.3	2.0
								以	565	16.8	18.4	2.3
13	水		ごはん きりぼしだいこんととりにくのたまごやき しおこぶあえ 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	鶏肉 鶏卵 昆布 味噌 牛乳	切り干し大根 キャベツ 人参 南瓜 玉葱	未	479	19.3	15.6	1.4
								以	508	19.6	15.1	1.5
14	木		ごはん なまあげのみそチーズやき シルバーサラダ すましじる	フルーツゼリーよせ 2歳～：ごませんべい ～1歳：おさかなポテト	米 砂糖 春雨 片栗粉 マネー ごま 油 麩	生揚げ 味噌 チーズ 牛乳 ツナ	玉葱 しめじ キャベツ 胡瓜 小松菜 桃 みかん パイナップル	未	539	17.0	19.2	1.0
								以	517	16.0	17.1	1.0
15	金		ごはん てづくりさつまあげ ごますあえ みそしる	ごまビスケット やさいせんべい	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	鶏卵 若布 豆腐 味噌 牛乳 タラ	枝豆 玉葱 人参 生姜 法蓮草 コーン	未	479	18.8	16.0	1.8
								以	502	19.3	15.3	2.1

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 ととのえるもの						
18	月	 ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのレモンしょうゆやき スパゲティサラダ みそしる	 やさいジュース	てづくりみずようかん 2歳～：つぶせんべい ～1歳：サラダせんべい	米 砂糖 油 ごま パン粉	鶏肉 味噌 ツナ 小豆 未：牛乳	生姜 レモン 人参 南瓜 葉葱 胡瓜	未	538	18.9	11.0	1.2
									以	534	19.3	8.4	1.3
19	火		ごはん さかなのいそべやき ごしょくおつかあえ みそしる		なし(0,1歳 オレンジ) きなこせんべい	米 小麦粉 油	からすがれい 鶏卵 青のり 牛乳 油揚げ 味噌 鰹節	小松菜 キャベツ なす 人参 しめじ コーン 2歳以上：梨 0,1歳：オレンジ	未	412	19.2	11.5	1.1
									以	430	22.1	9.7	1.3
20	水		わかめごはん とうふいりにくだんごスープ かぼちゃのふくめに		いちごジャムサンド	米 砂糖 パン粉 ごま油 パン 苺ジャム	若布 鶏肉 豆腐 牛乳	南瓜 玉葱 人参 青梗菜	未	474	16.7	12.1	1.0
									以	487	16.3	10.2	1.1
21	木		ごはん とりにくのたつたあげ ラタトゥイユ キャベツスープ		サブレ こざかなせんべい	米 片栗粉 米粉 油 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	生姜 人参 玉葱 ピーマン なす ズッキーニ 大蒜 トマト キャベツ	未	517	17.5	20.3	1.1
									以	534	17.1	19.5	1.2
22	金		ごはん なまあげのマーボーいため ジャコあえ とうがんスープ		ぶどうかんてん 2歳～：こざかなぼんせん ～1歳：ソフトせんべい	米 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 油 ぶどうジュース	生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 味噌	もやし 人参 葱 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 冬瓜 水菜	未	448	15.7	14.2	1.7
									以	471	16.0	13.9	2.0
25	月		ごはん とうふのオープンやき こふきいも みそしる		おさかなポテト 以：アイスクリーム 未：ヨーグルト	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	豆腐 豚肉 味噌 青のり 以：アイスクリーム 未：牛乳、ヨーグルト	生姜 葉葱 人参 小松菜 えのき茸	未	438	18.5	11.3	1.1
									以	504	16.4	14.7	1.2
26	火		しょくパン オニオンソースハンバーグ キャロットサラダ チンゲンサイスープ		ひやしきつねそうめん	パン 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ノイグ マネズ 素麺 ごま	豚肉 牛肉 牛乳 豆乳 ツナ 油あげ 若布	玉葱 胡瓜 みかん キャベツ 人参 青梗菜	未	480	20.7	19.3	2.7
									以	513	21.6	18.9	3.2
27	水		ごはん とりにくのさっぱり しょうゆフレンチサラダ パスタスープ		とうもろこし このはせんべい	米 砂糖 マカロニ 油	鶏肉 牛乳	大蒜 キャベツ 人参 法蓮草 玉葱 パセリ とうもろこし	未	455	19.8	13.6	1.2
									以	462	20.9	11.9	1.3
28	木		ごはん さかなのごまみそやき ビーフンいため すましじる		きなこおふラスク ソフトせんべい	米 砂糖 ごま ビーフン 油 麩	からすがれい 味噌 ベーコン 牛乳 きな粉	玉葱 人参 蕪 キャベツ 小松菜	未	450	19.5	14.2	1.1
									以	476	22.5	12.9	1.3
29	金		ごはん チキンみそカツ おつかあえ すましじる		ミレービスケット おからせんべい	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 味噌 鰹節 蒲鉾 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 蕪	未	481	20.2	17.0	1.2
									以	502	21.0	16.3	1.3

※ 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。

※ 今月使用する地元食材は「米、梨、じゃが芋、胡瓜、なす」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	486	19.0	15.6	1.4
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	499	19.4	14.3	1.5



# 令和7年8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	金	かゆ 鮭の醤油焼 サラダ(人参・胡瓜) みそ汁(青梗菜・人参)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鮭 人参 胡瓜 油 青梗菜 味噌	18	月	かゆ 鶏そぼろ スパゲティサラダ みそ汁(南瓜)	手作り 水羊羹	米 鶏肉 砂糖 パケティ 胡瓜 人参 油 ツナ 南瓜 味噌 小豆
2	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	19	火	かゆ 魚の磯辺焼き おかか和え みそ汁(なす)	オレンジ ウエハース	米 小麦粉 味噌 からすがれい 青のり 小松菜 人参 なす かつお
4	月	かゆ 肉団子 法蓮草の磯辺和え みそ汁(南瓜)	オレンジ ウエハース	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 人参 のり 南瓜 味噌 オレンジ	20	水	おかかがゆ 南瓜の含め煮 豆腐入り肉団子スープ	苺ジャム サンド	米 鰹節 南瓜 鶏肉 豆腐 人参 砂糖 玉葱 パン 青梗菜 パン粉 苺ジャム
5	火	煮込みスパゲティ グリーンサラダ カラフルスープ	鮭がゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 なす 胡瓜 キャベツ 油 じゃが芋 パセリ 米 鮭	21	木	かゆ 鶏そぼろ煮 野菜のトマト煮 スープ(キャベツ)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 なす 人参 ビーマン キャベツ
6	水	かゆ リヨネーズポテト カレーのオープン焼き 小松菜スープ	西瓜 ベビーせん	米 からすがれい 玉葱 人参 味噌 ノック リネーズ 西瓜 じゃが芋 小松菜 油	22	金	かゆ マーボー豆腐 しらす和え スープ(水菜・冬瓜)	ぶどう寒天	米 豆腐 葱 水菜 人参 味噌 砂糖 片栗粉 かつお じゃこ 冬瓜 ぶどうジュース
7	木	かゆ みそ汁(玉葱) 豆腐のつくね焼き ツナと野菜の胡麻和え	パンケーキ	米 豆腐 鶏肉 ツナ 玉葱 パン粉 油 砂糖 片栗粉 法蓮草 人参 キャベツ ごま 味噌 かつお かつお 豆腐	23	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
8	金	かゆ 魚のあんかけ きゅうりの和え物 みそ汁(玉葱・麩)	水族館 ビスケット ベビーせん	米 ビーマン 麩 からすがれい 人参 玉葱 胡瓜 砂糖 鶏肉 味噌	25	月	かゆ 粉吹き芋 豆腐と豚肉の煮込み みそ汁(小松菜・人参)	ヨーグルト 南瓜ボーロ	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小松菜 味噌 ヨーグルト
9	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	26	火	パンがゆ キャロットサラダ にんじんスープ スープ(青梗菜・人参)	そうめん汁	パン 豚肉 玉葱 パン粉 片栗粉 砂糖 キャベツ 人参 ツナ 油 青梗菜 そうめん 若布
12	火	かゆ クリームシチュー ひじきのマリネ	マカロニ きなこ	米 じゃが芋 ツナ 玉葱 人参 豆腐 小麦粉 油 ひじき キャベツ マカロニ きな粉 砂糖	27	水	かゆ つくね煮 しょうゆフレッチサラダ パスタスープ	バナナ ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 パン粉 バナナ かつお 油 人参 法蓮草 マカロニ
13	水	かゆ 卵焼き 和え物 みそ汁(南瓜・玉葱)	ウエハース ベビーせん	米 鶏卵 鶏肉 人参 油 砂糖 キャベツ 南瓜 玉葱 味噌	28	木	かゆ ビーフン炒め 魚のごま味噌焼き すまし汁(玉葱・人参)	きな粉 お麩ラスク	米 からすがれい 味噌 砂糖 ごま 玉葱 キャベツ 油 ビーフン 人参 麩 きな粉
14	木	かゆ シルバーサラダ 豆腐のみそ汁 焼き すまし汁(小松菜・麩)	フルーツ ゼリー	米 豆腐 玉葱 人参 砂糖 味噌 チーズ 麩 春雨 かつお みかん 桃 ノック リネーズ 小松菜 ビーマン 胡瓜 ツナ	29	金	かゆ おかか和え 鶏肉の味噌煮 すまし汁(玉葱・人参)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 キャベツ 味噌 胡瓜 人参 鰹節
15	金	かゆ そぼろ煮 法蓮草のごま和え みそ汁(豆腐・若布)	ビスケット ベビーせん	米 豚肉 玉葱 法蓮草 砂糖 人参 ごま 豆腐 若布 味噌	30	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
16	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					

※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。

## 「おいしい!」の体験を大切にしましょう

これまで母乳やミルクを飲んできたおこさまが、離乳食を通して少しずつ固さや形、味のある食べ物に慣れていく過程を進めていく中で、離乳食が思うようにいかず、「どうしたら食べてくれるのか…」と不安を抱えてしまうこともあるかと思えます。でも、焦らなくても大丈夫です。まずは、保護者様がゆったりとした気持ちで取り組むことが大切です。

離乳食を食べさせる時や母乳やミルクを与える時に、「おいしいね」、「たくさん食べたね」など、声をかけてあげてください。食事の時間が、保護者様の笑顔と優しい言葉かけによって明るい雰囲気となり、おこさまは「食べることって楽しいな!」という感覚を育んでいけます。

食事の喜びを知ることは、この時期にこそできる大切な食育といえます。わからないことや不安なことなどがありましたら、栄養士までお気軽にご相談ください。

