



れいわ 8 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 》



佐倉市役所 こども保育課

牛乳・乳製品除去

3歳未満児

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	ちゅうしょく	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)	
		午前 おやつ			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					
3	月	 ぎゅうにゅう	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	 代替：豆乳 さけこぶごはん	スパゲティ 油 砂糖 ジャが芋 米	豚肉 牛肉 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 なす トマト キャベツ 胡瓜 とうもろこし パセリ	未	488	18.1	14.9	1.3
								以	502	17.9	13.5	1.4
4	火		ごはん てづくりふりかけ にくだんごのちゅうかスープ かぼちゃのふくめに	 すいか このはせんべい	米 ごま 砂糖 パン粉 ごま油	鯉節 のり 豚肉 牛乳	生姜 葱 もやし 人参 青梗菜 南瓜 西瓜	未	480	16.8	14.5	1.0
								以	487	15.8	11.8	1.0
5	水		ごはん さかなのカレーやき はるさめのいためもの みそしる	 いちごジャムサンド 除去：食パン 代替：米粉パン	米 小麦粉 油 春雨 ごま油 砂糖 ジャが芋 パン 苺ジャム	からすがれい 豚肉 味噌 牛乳	人参 玉葱 蕓 さやいんげん	未	496	22.2	12.2	1.3
								以	519	23.3	10.3	1.4
6	木		ごはん とりにくのたつたあげ ラタトゥイユ 除去：ベーコン キャベツスープ	 とうにゅうラスク ねこんぶあられ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	生姜 人参 玉葱 なす ピーマン 大根 スキーマ トマト キャベツ	未	462	17.5	15.7	1.2
								以	497	18.5	15.0	1.3
7	金		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 黒砂糖 ホットケーキミックス	豆腐 鶏肉 ひじき ツナ 味噌 牛乳 豆乳	玉葱 法蓮草 人参 キャベツ 葉葱 舞茸	未	496	20.0	16.4	1.4
								以	519	20.2	15.2	1.5
10	月		そぼろまぜごはん キャロットサラダ みそしる	 マカロニきなこ しらすせんべい	米 油 砂糖 ジャが芋 マカロニ	鶏肉 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳 きな粉	生姜 人参 胡瓜 キャベツ 葉葱	未	486	19.5	16.2	1.5
								以	506	19.5	15.0	1.7
12	水		ごはん なまあげとやさいのそぼろに しおこぶあえ みそしる	 フルーツゼリーよせ ゴフレット 代替：水族館ビスケット	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 生揚げ 昆布 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大根 キャベツ 胡瓜 南瓜 みかん 桃 パイナップル	未	481	15.5	15.9	1.3
								以	492	14.8	14.3	1.4
13	木		ごはん ツナコーンカレー きりぼしだいこんのサラダ	 あまからせんべい ごまビスケット	米 ジャが芋 油 砂糖 ごま油	ツナ 豆乳 若布 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 とうもろこし 切り干し大根	未	504	15.4	17.6	2.2
								以	527	14.8	16.7	2.4
14	金		ごはん てづくりさつまあげ ごますあえ みそしる	 サブレ きなこせんべい やさいジュース	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 麩	鰯 鶏卵 味噌 牛乳	玉葱 とうもろこし 人参 生姜 法蓮草 キャベツ	未	493	14.2	11.5	1.7
								以	491	13.3	8.9	2.0
17	月		ごはん タンドリーチキン スパゲティサラダ みそしる	 おからせんべい クリームサンドビスケット 代替：水族館ビスケット	米 パン粉 油 砂糖 ごま	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	胡瓜 人参 小松菜 玉葱	未	472	19.7	15.9	1.2
								以	513	21.1	15.6	1.4

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	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)
		午前 おやつ			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					
18	火	 ぎゅうにゅう	ごはん まつかぜやき もやしのあえもの すましじる	 ぶどうかんてん クリームラスク	米 パン粉 砂糖 ごま ごま油 グレープジュース	豚肉 牛肉 味噌 牛乳	玉葱 生姜 もやし 人参 胡瓜 オクラ	未 以	467 478	16.5 16.0	14.2 12.6	1.1 1.1
19	水		マーボーどん しょうゆフレンチサラダ すましじる	 なし(0,1歳：バナナ) ミレービスケット	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 蒲鉾 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 水菜 梨 (バナナ)	未 以	490 505	16.9 16.7	19.3 18.2	1.6 1.8
20	木		ごはん さけのパンこやき はるさめのすのもの チンゲンサイスープ	ソフトせんべい ひんやりフルーツヨーグルト	米 ノイック マネー パン粉 ごま油 春雨 砂糖 生クリーム	鮭 鶏卵 ヨーグルト 牛乳	大蒜 バセリ 人参 胡瓜 キャベツ 青梗菜 みかん 桃 パイナップル	未 以	477 487	17.0 17.2	17.4 16.1	1.1 1.2
21	金		ごはん とりのなんばんづけ きゅうりとツナのあえもの みそじる	 おからクッキー やさいせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 麩	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	生姜 ビーマン 人参 玉葱 胡瓜 レモン 鮭	未 以	488 509	18.2 19.0	18.8 18.0	1.2 1.3
24	月		ごはん やきにく こぶきいも とうにゅうコーンスープ	以：アイスクリーム 未：ヨーグルト おさかなポテト	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	豚肉 牛肉 豆乳 青のり 以：豆乳アイス 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン 大蒜 生姜 とうもろこし	未 以	481 505	17.3 18.2	13.3 11.4	1.2 1.1
25	火		ごはん みそじる なまあげとやさいのカレーいため ほうれんそうとツナコーンのあえもの	 きなこおふラスク うすやさいせんべい	米 油 砂糖 麩 ノイック マネー	生揚げ 豚肉 ツナ 味噌 牛乳 きな粉	玉葱 人参 しめじ グリーンピース 法蓮草 とうもろこし 南瓜 えのき茸	未 以	497 519	17.8 17.6	19.4 18.8	1.3 1.5
26	水		ごはん さけのみそマヨやき ビーフンいため すましじる	 とうもろこし サラダせんべい	米 ノイック マネー ビーフン 油 じゃが芋	鮭 味噌 豚肉 牛乳	鮭 玉葱 人参 キャベツ 青梗菜 とうもろこし	未 以	474 491	22.3 23.4	15.3 13.8	1.1 1.2
27	木		しょくパン 代替：米粉パン にこみハンバーグ キャベツサラダ こまつなスープ	 ひやしきつねそうめん	パン 油 砂糖 パン粉 ごま ノイック マネー そうめん	豚肉 牛肉 豆乳 牛乳 油揚げ 若布	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 えのき茸 みかん	未 以	504 512	20.8 20.8	20.6 20.0	2.7 3.0
28	金		ごはん チキンカツ おかかあえ みそじる	 こざかなぼんせん どうぶつビスケット 代替：水族館ビスケット	米 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 鯉節 味噌 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 茄子 玉葱	未 以	480 504	19.6 20.8	15.7 14.6	1.1 1.1
31	月		ごはん コーンフ레이크チキン いそかあえ ごもくみそじる	 すいかゼリー クリームサンドクラッカー 代替：水族館ビスケット	米 ノイック マネー パン粉 砂糖	鶏肉 のり 油揚げ 味噌 牛乳	法蓮草 えのき茸 胡瓜 さやいんげん 南瓜 葱 人参	未 以	466 509	19.9 21.5	13.4 12.9	1.3 1.4

- ※ 献立の一部を変更する
- ※ 太字のおやつは、手作り
- ※ 土曜日の午前おやつは
- ※ 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。
- ※ 献立表中の赤字で記載された食材は、地元食材使用になります。

☆じゃが芋・茄子・大蒜・胡瓜・オクラ・梨☆



牛乳・乳製品除去

		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	480	18.9	14.0	1.5
	平均値	484	18.3	15.9	1.4
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.5
	平均値	504	18.5	14.6	1.5