



れいわ 8 ねん 9 がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 あきにおきて、げんきなからだをつくろう 》



佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

防災の日

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					
1	火	 ぎゅうにゅう	チキンカレーライス ひじきのマリネ	 こめこのクッキー あまからせんべい	アルファ化米 じゃが芋 油 砂糖	鶏肉 豆乳 ひじき 牛乳	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜	未	494	15.3	17.4	2.0
								以	548	15.2	18.5	2.2
2	水		ごはん なまあげとやさいのそぼろに ナムル みそしる	 なし (0,1歳:オレンジ) ゴフレット	* 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	豚肉 生揚げ 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 茼 大根 胡瓜 もやし 梨 (オレンジ)	未	476	15.7	16.8	1.3
								以	480	15.0	15.3	1.5
3	木		ごはん さけのこうみやき ごぼうサラダ すましじる	ひんやりフルーツヨーグルト ウエハース	* 砂糖 ノエッグ マヨネーズ 生クリーム	鮭 ツナ ヨーグルト 未: 牛乳	生姜 牛蒡 胡瓜 人参 コーン 葱 小松菜 みかん パイナップル 桃	未	474	16.3	21.1	0.9
								以	500	18.2	21.8	1.0
4	金		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき おかかあえ みそしる	 サクサククッキー しらすせんべい	* 砂糖 小麦粉 油	鶏肉 鰹節 味噌 牛乳	生姜 レモン 人参 キャベツ 胡瓜 青梗菜	未	486	19.2	15.5	1.3
								以	504	20.1	14.4	1.4
7	月		ごはん にこみハンバーグ 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	* パン粉 油 砂糖	豚肉 牛肉 豆乳 味噌 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 法蓮草 舞茸 オレンジ	未	489	17.4	17.6	1.2
								以	500	17.0	16.4	1.3
8	火		ごはん かれいのごまみそやき ビーフンいため すましじる	 いちごとうにゅうかてん サラダせんべい	* 砂糖 ごま ビーフン 油 じゃが芋 苺ジャム	からすがれい 味噌 豚肉 牛乳 豆乳	玉葱 人参 キャベツ 青梗菜	未	460	19.5	13.1	1.0
								以	483	22.4	11.5	1.2
9	水		マーボーどん きゅうりとツナのあえもの とうがんスープ	 のりあげおかき クラッカー	* 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 ツナ 牛乳	椎茸 茼 人参 生姜 大根 胡瓜 レモン 冬瓜 水菜	未	480	17.7	19.2	1.5
								以	504	17.6	19.1	1.7
10	木		しょくパン タンドリーチキン ジャコサラダ とうにゅうコーンスープ	 キャロットケーキ	パン ごま 砂糖 油 片栗粉 ホットケーキミックス	鶏肉 しらす干し 豆乳ヨーグルト 牛乳 豆乳	小松菜 人参 胡瓜 コーン 玉葱	未	450	23.3	16.0	1.9
								以	489	26.1	15.7	2.3
11	金		ごはん てづくりさつまあげ ほうれんそうのごますあえ みそしる	 サブレ ねこんぶあられ	* 片栗粉 油 ごま 砂糖	鶏卵 味噌 牛乳	玉葱 コーン 人参 生姜 法蓮草 南瓜 葉葱	未	482	17.4	13.9	1.7
								以	497	17.5	12.5	2.0
14	月		スパゲティボロネーゼ キャロットサラダ チンゲンサイスープ	 おかかごはん	スパゲティ 油 砂糖 * ごま	豚肉 牛肉 ツナ 牛乳 鰹節	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ 青梗菜 えのき茸	未	511	18.5	15.6	1.3
								以	530	18.3	14.3	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					
15	火	 ぎゅうにゅう	ごはん さけのぱんこやき いろいろナムル みそしる	 りんごゼリー このはせんべい	＊ ノエッグ マヨネーズ パン粉 ごま油	鮭 のり 味噌 牛乳	大蒜 バセリ 人参 もやし 小松菜 玉葱 水菜	未	482	17.6	16.4	0.8
								以	491	18.1	15.7	0.8
16	水		ごはん とりのてりやき コールスロー ごもくみそしる	 きなこおふラスク ゴマえびせん	＊ 砂糖 油 麴	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	大蒜 胡瓜 キャベツ コーン 大根 南瓜 葱 人参	未	484	23.1	17.8	0.9
								以	491	23.6	16.7	1.0
17	木		ごはん とうふのあげだんご れんこんのきんぴら みそしる	 えいじビスケット やさいせんべい	＊ 片栗粉 油 砂糖 ごま 麴	豆腐 鶏肉 鶏卵 ひじき 竹輪 味噌 牛乳	葱 人参 蓮根 蕪	未	484	16.1	18.8	1.3
								以	498	15.5	18.1	1.4
18	金		ごぼうとんおこわ バンサンスー みそしる	 さつまいものとうにゅうかん クリームラスク	＊ もち米 砂糖 ごま油 春雨 ごま さつま芋	豚肉 鶏卵 味噌 牛乳 豆乳	人参 牛蒡 胡瓜 小松菜 しめじ レモン	未	491	15.5	12.8	1.4
								以	502	14.7	11.0	1.6
24	木		ごはん とりのつくねやき しおこぶあえ みそしる	 ぶどうかんてん かぼちゃサブレ	＊ パン粉 油 砂糖 片栗粉 葡萄ジュース	鶏肉 昆布 味噌 牛乳	玉葱 キャベツ 葱 人参 胡瓜 小松菜	未	486	18.8	15.5	1.3
								以	490	18.5	13.8	1.4
お 月 見 25	金	 	さつまいもごはん さけのサクサクあげ いそかあえ すましじる おつきみゼリー	 とうにゅうラスク ねじりあげ	＊ さつま芋 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 鮭 のり 蒲鉾 牛乳	法蓮草 えのき茸 胡瓜 蕪	未	492	18.0	18.7	1.1
								以	517	18.9	18.2	1.2
28	月		ごはん とさに きゅうりとささみのあえもの みそしる	 クリームサンドクラッカー こざかなせんべい	＊ 油 砂糖	豚肉 生揚げ 鯉節 若布 鶏肉 味噌 牛乳	牛蒡 人参 胡瓜 レモン キャベツ 茄子	未	448	18.4	15.1	1.1
								以	477	18.6	14.5	1.2
29	火		ごはん れんこんのしどり だいこんのあますあえ すましじる	 サラダめん	＊ パン粉 砂糖 じゃが芋 中華麺 油	鶏肉 味噌 牛乳 ツナ	蓮根 玉葱 生姜 大根 胡瓜 人参 葉葱 コーン	未	477	19.1	14.4	1.3
								以	490	19.0	12.9	1.5
30	水		ごはん かじきのにざかな やさしいため みそしる	 なしゼリー ミレービスケット	＊ 砂糖 油 ごま油	めかじき 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 蕪 人参 しめじ 小松菜	未	481	17.6	15.9	1.2
								以	496	20.0	15.0	1.4

※ 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。

※ 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。

☆米・梨・じゃが芋・蓮根☆



		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	1.5
	平均値	480	18.1	16.4	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.5
	平均値	499	18.6	15.5	1.4