



# れいわ8ねん6がつ よていこんだてひょう








## 今月のテーマ 《 さくらしさん・ちばけんさんのしょくひんをしよう 》

佐倉市役所 こども保育課

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	月		ごはん やきにく こふきいも チンゲンサイスープ	グレープフルーツ おからクッキー	* ごま 砂糖 油 ジャガ芋	豚肉 牛肉 青のり 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 青梗菜 グレープフルーツ	未	453	15.4	15.1	1.0
								以	462	18.1	14.2	1.1
2	火		ごはん さかなのさいきょうやき ビーフンいため すましじる	どうにゅうくずもち サラダせんべい	* 砂糖 ビーフン 油 片栗粉 黒砂糖	からすがれい 豚肉 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	アスパラガス 人参 キャベツ 蕓 えのき茸	未	506	22.5	13.7	1.0
								以	519	23.5	11.9	1.1
3	水		ごはん なまあげとやさいのそぼろに ほうれんそうとツナのあえもの みそしる	えいじビスケット ねじりあげ	* 油 砂糖 片栗粉	豚肉 生揚げ ツナ 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 法蓮草 レモン 大根	未	502	17.0	18.9	1.3
								以	520	16.6	18.1	1.4
4	木		ロールパン にこみハンバーグ コールスロー パスタスープ	フライドポテト	パン パン粉 油 砂糖 マカロニ ジャガ芋	豚肉 牛肉 豆乳 牛乳	玉葱 胡瓜 キャベツ コーン 人参 パセリ	未	437	17.3	21.2	1.2
								以	519	19.4	23.2	1.6
5	金		ごはん とりのからあげ しらすあえ みそしる	クリームサンドビスケット やさいせんべい	* 片栗粉 油 ごま	鶏肉 しらすぼし 味噌 牛乳	生姜 法蓮草 人参 青梗菜	未	478	17.9	17.5	1.4
								以	510	18.6	17.4	1.6
8	月		ごはん まつかぜやき グリーンサラダ すましじる	オレンジ クリームラスク	* パン粉 砂糖 ごま 油	豚肉 牛肉 味噌 豆腐 牛乳	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 葉葱 オレンジ	未	476	17.7	16.7	0.8
								以	483	17.3	15.5	0.9
9	火		ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのあえもの こまつなスープ	さけこぶごはん	スパゲティ 油 *	豚肉 牛肉 チーズ ツナ 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト 胡瓜 レモン 小松菜	未	490	19.7	14.9	1.6
								以	506	19.8	13.5	1.8
10	水		ごはん みそにくじゃが なっとうあえ すましじる	どうぶつビスケット このはせんべい	* ジャガ芋 油 砂糖	豚肉 味噌 納豆 牛乳	玉葱 人参 法蓮草 青梗菜 えのき茸	未	490	17.0	15.2	1.2
								以	484	17.2	11.3	1.2
11	木		ごはん とうふのつくねやき やさしいため みそしる	いちごおしぼん	* パン粉 油 砂糖 片栗粉 苺ジャム ごま油 ｷｯｸｰｷｯｸｽ	豆腐 鶏肉 鶏卵 ひじき 味噌 豆乳 牛乳	玉葱 キャベツ 蕓 人参 しめじ 南瓜	未	501	19.1	16.3	1.1
								以	518	19.0	15.1	1.2
12	金		ごはん さけのこうみあげ はるさめサラダ みそしる	ミレービスケット 以：ごませんべい 未：うすやきせんべい	* ごま 小麦粉 油 春雨 砂糖 ごま油	鮭 青のり 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜	未	498	20.8	17.6	1.1
								以	543	22.3	18.0	1.3
15	月		ポークカレーライス ひじきサラダ あじさいゼリー	メロン きなこせんべい	* ジャガ芋 油	豚肉 豆乳 ひじき ハム チーズ 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ メロン	未	558	19.2	18.1	2.1
								以	568	19.1	17.0	2.4
16	火		ごはん にぎかな ごまあえ みそしる	キャロットケーキ	* 砂糖 ごま ｷｯｸｰｷｯｸｽ 油	以めかじき 未からすがれい 味噌 牛乳 豆乳	さやいんげん 人参 青梗菜 玉葱	未	440	18.5	10.6	1.4
								以	482	21.1	11.8	1.6

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					
17	水		ごはん タンドリーチキン あおなソテー ごもくみそしる	 ごまビスケット サラダせんべい	* 油	鶏肉 油揚げ 味噌 豆乳ヨーグルト 牛乳	法蓮草 人参 大根 南瓜 葱	未	459	19.4	13.9	1.0
								以	468	20.4	12.4	1.1
18	木		ごはん なまあげのみそチーズやき おかかあえ すましじる	 いちごジャムサンド	* 油 砂糖 パン 苺ジャム	生揚げ 味噌 チーズ 鰹節 蒲鉾 牛乳	玉葱 しめじ 小松菜 もやし 人参 水菜	未	484	18.1	14.5	1.5
								以	498	17.9	13.0	1.6
19	金		ごはん チキンカツ しょうゆフレンチサラダ みそしる	 りんごゼリー サブレ	* 小麦粉 パン粉 油 砂糖	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ 人参 法蓮草 小松菜 玉葱	未	523	18.5	17.3	1.2
								以	533	19.1	16.2	1.3
22	月		そばろませごはん ごぼうサラダ みそしる	 サクサククッキー ソフトせんべい	* 油 砂糖 ノエッグ マネース 小麦粉	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	生姜 牛蒡 胡瓜 人参 コーン もやし 舞茸	未	531	18.3	19.9	1.1
								以	550	18.1	19.3	1.2
23	火		しょくパン チキンサラダ ミートボールミネストローネ	 オレンジ ゴフレット	パン パン粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	豚肉 牛肉 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 トマト 小松菜 キャベツ オレンジ	未	467	19.1	19.5	1.5
								以	470	19.0	18.5	1.6
24	水		ごはん さけのパンこやき ナムル ちゅうかふうコーンスープ	 ぶどうかんてん すいぞくかんビスケット	* ノエッグ マネース パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉 グレープジュース	鮭 牛乳	大蒜 パセリ 法蓮草 もやし コーン 玉葱	未	474	19.1	14.3	1.0
								以	483	20.0	12.6	1.1
25	木		ごはん とりのなんばんづけ いそかあえ みそしる	 ウエハース おからせんべい	* 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 のり 味噌 牛乳	生姜 ビーマン 人参 玉葱 法蓮草 胡瓜 えのき草 キャベツ	未	524	18.7	20.7	1.6
								以	539	19.3	19.8	1.7
26	金		ごはん とうふのオープンやき だいこんのあますあえ すましじる	 ピザポテト	* 砂糖 片栗粉 麩 じゃが芋	豆腐 豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	生姜 葉葱 人参 大根 胡瓜 蕪 玉葱 パセリ	未	451	19.7	16.3	1.0
								以	459	19.7	15.1	1.0
29	月		ごはん スタミナチキン スパゲティサラダ とんじる	 とうにゅうラスク ねこんぶあられ	* ごま油 ノエッグ 油 砂糖 ごま	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	大蒜 胡瓜 人参 牛蒡 葱 大根	未	467	20.2	13.9	1.3
								以	496	21.5	12.9	1.4
30	火		ごはん かれいのいそべやき ごしょくあえ みそしる	ひんやりフルーツヨーグルト クラッカー	* 小麦粉 油 じゃが芋 生クリーム 砂糖	からすがれい 青のり 鶏卵 油揚げ 味噌 ヨーグルト 未：牛乳	小松菜 もやし 人参 胡瓜 コーン みかん パイナップル 桃	未	484	18.2	17.3	1.1
								以	510	18.7	16.6	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。
- ※ 献立表中の赤字で記載された食材は、佐倉市産の食材使用になります。

☆米・トマト・キャベツ・胡瓜・じゃが芋☆

		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	18.7	16.5	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	505	19.4	15.6	1.4

