



れいわ8ねん10がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 あきのみかくをたのしもう 》



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	木		ごはん やきにく こふきいも みそしる	ソフトクッキー えびまるせん	* 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	牛肉 豚肉 青のり 味噌 牛乳 豆乳	玉葱 人参 ピーマン 大根 生姜 大根 葉葱	未 508 以 514	16.1 19.6	17.5 14.1	1.3 1.5
2	金		ごはん キッズナゲット キャベツサラダ みそしる	あまからせんべい ごまビスケット	* 片栗粉 油 ノイック マヨネーズ 砂糖	鶏肉 豆腐 鶏卵 味噌 牛乳	玉葱 大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 南瓜 蕪	未 504 以 520	17.1 16.7	20.3 19.8	1.2 1.3
5	月		ひじきのドライカレー シルバーサラダ	マカロニきなこ ソフトせんべい	* 油 春雨 ノイック マヨネーズ ごま マカロニ 砂糖	豚肉 ひじき 牛乳 きな粉	人参 玉葱 ピーマン 大根 生姜 キャベツ 胡瓜	未 499 以 513	17.5 17.1	17.8 16.9	1.2 1.3
6	火		ごはん にこみハンバーグ あおなソテー パスタスープ	オレンジ かぼちゃサブレ	* パン粉 油 砂糖 大豆バター マカロニ	牛肉 豚肉 豆乳 牛乳	玉葱 法蓮草 人参 玉葱 パセリ オレンジ	未 503 以 512	17.9 17.5	17.4 16.0	1.9 2.1
7	水		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき ごぼうサラダ みそしる	スイートパン	* 砂糖 パン粉 ノイック マヨネーズ 里芋 パン 小麦粉 大豆バター	鶏肉 ツナ 若布 味噌 牛乳 鶏卵	生姜 レモン 牛蒡 胡瓜 人参 コーン	未 501 以 524	21.4 22.9	15.7 14.7	1.5 1.7
8	木		ごはん さけのねぎしょうゆがけ いそかあえ みそしる	うすやきせんべい えいじビスケット	* 片栗粉 油 砂糖	鮭 海苔 味噌 牛乳	生姜 葱 法蓮草 えのき茸 胡瓜 大根 水菜	未 464 以 506	18.1 20.7	16.5 17.4	1.2 1.4
9	金		ごはん なまあげとりにくのみそに きゅうりとツナのあえもの すましじる	ぶどうかんてん ミレービスケット	* 油 砂糖 じゃが芋	生揚げ 鶏肉 味噌 ツナ 牛乳	蓮根 人参 椎茸 胡瓜 レモン 青梗菜 グレープジュース	未 504 以 511	17.9 18.0	17.2 15.6	1.6 1.8
13	火		ごはん コーンフ레이크チキン しょうゆフレンチサラダ みそしる	パナナ すいぞくかんビスケット	* ノイック マヨネーズ パン粉 油 砂糖	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ 人参 法蓮草 蕪 パナナ	未 486 以 506	19.4 19.9	15.3 13.9	1.2 1.3
14	水		ごはん ジャコサラダ みそしる とうふとぶたにくのオープンやき	スイートポテト	* 砂糖 片栗粉 ごま 油 さつま芋 麩 大豆バター	豆腐 木綿 豚肉 しらす干し 味噌 牛乳 豆乳	生姜 葉葱 小松菜 人参 キャベツ	未 485 以 505	18.6 18.5	16.8 15.9	1.3 1.4
15	木		ごはん かじきのたつたあげ もやしのすのもの みそしる	どうぶつビスケット やさいせんべい	* 片栗粉 油 砂糖	めかじき 味噌 牛乳	生姜 もやし 人参 胡瓜 冬瓜 舞茸	未 496 以 529	17.3 19.8	18.0 18.2	1.3 1.5
16	金		ごはん とりにくのさっぱり にきりほしだいこんのごまあえ みそしる	きなこあふラスク のりあげおかき	* ごま 砂糖 麩 ノイック マヨネーズ 油 砂糖 さつま芋	鶏肉 味噌 牛乳 きな粉	大根 切り干し大根 法蓮草 人参 葉葱	未 501 以 525	20.2 21.5	17.3 16.6	1.3 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					
19	月	 きゅうにゅう	ごはん とりにくのてりやき ポテトサラダ とんじる	 オレンジ ウエハース	＊ 砂糖 油 ごま じゃが芋 ノイグ マヨネーズ	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	葱 胡瓜 人参 牛蒡 玉葱 大根 オレンジ	未 以	497 514	19.7 20.6	20.1 19.5	1.1 1.2
20	火		ごはん てづくりふりかけ にくだんごのとうにゅうスープ かぼちゃのふくめに	 ゴフレット サラダせんべい	＊ ごま 砂糖 パン粉	鰹節 海苔 鶏肉 豆乳 牛乳	玉葱 人参 青梗菜 南瓜	未 以	506 509	17.7 17.3	16.4 14.5	1.7 1.9
21	水		ごはん とさに おひたし みそしる	 ツナコントースト	＊ 油 砂糖 パン ノイグ マヨネーズ	鶏肉 若布 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳 ツナ	蓮根 人参 法蓮草 大根 蕓 コーン 玉葱	未 以	498 517	20.3 20.9	17.0 16.0	1.5 1.7
22	木		ごはん かれいのカレーフライ キャロットサラダ すましじる	 とうにゅうクッキー ねこんぶあられ	＊ 小麦粉 パン粉 油	からすがれい 鶏卵 鶏肉 牛乳	人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 舞茸	未 以	529 523	22.5 22.5	18.1 15.5	1.6 1.7
23	金		きのこ入りミートスパゲティー グリーンサラダ カラフルスープ	 そぼろおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ＊	豚肉 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 しめじ えのき茸 トマト 胡瓜 キャベツ コーン パセリ 生姜	未 以	485 512	19.2 19.7	15.9 15.0	2.2 2.5
26	月		マーボーどん はるさめサラダ こまつなスープ	 クラッカー おさかなポテト	＊ 甜麺醤 砂糖 油 片栗粉 ごま 油 春雨	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	椎茸 蕓 人参 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 小松菜 玉葱	未 以	490 511	16.9 16.6	17.5 17.0	2.2 2.5
27	火		ごはん かれいのいそべやき なっとうあえ ごもくみそしる	 フルーツゼリーよせ ミニバウムクーヘン	＊ 小麦粉 油 じゃが芋	からすがれい 鶏卵 青のり 納豆 油あげ 味噌 牛乳	法蓮草 人参 大根 菜葱 桃 みかん パイナップル	未 以	498 516	20.6 23.5	16.3 14.7	1.2 1.4
28	水		ごはん まつかぜやき もやしのあえもの すましじる	 やきいも きなこせんべい	＊ パン粉 砂糖 ごま ごま油 麴 さつま芋	牛肉 豚肉 味噌 牛乳	玉葱 生姜 もやし 胡瓜 人参 白菜	未 以	479 505	16.6 16.2	14.7 13.1	1.5 1.7
29	木		ごはん れんこんつくねあげ しおこぶあえ みそしる	 クリームサンドビスケット こざかなせんべい	＊ 片栗粉 油	鶏肉 昆布 味噌 牛乳	蓮根 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 青梗菜 えのき茸	未 以	477 508	17.1 16.9	17.8 17.5	1.2 1.3
30	金		ごはん タンドリーチキン スパゲティサラダ やさいスープ	 かぼちゃのケーキ	＊ 油 スパゲティ 砂糖 ごま ホットケーキミックス	鶏肉 豆乳ヨーグルト ツナ 牛乳 豆乳	胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 しめじ 南瓜	未 以	499 525	20.9 22.4	14.9 13.9	1.7 2.0

※ 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・アイガモ米・里芋・生姜・冬瓜・さつま芋・蓮根・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	452	17.0	12.6	1.5
	平均値	496	18.7	17.1	1.5
3歳以上児	目標値	498	19.6	14.5	1.5
	平均値	515	19.5	16.0	1.6