



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 《 あきのみかくなをたのしもう 》



佐倉市役所 こども保育課 志津保育園

以→3歳以上児、未→3歳未満児

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	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 (g)	脂質 (g)	塩分 (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	木	 きゅうにゅう	ごはん やきにく こぶさいも みそしる	 セサミトースト	米 砂糖 油 じゃが芋 パン 大豆バター ごま	豚肉 牛肉 青のり 味噌 牛乳	玉葱 人参 大根 生姜 ピーマン 大根 葉葱	未	505	18.7	17.6	1.4
								以	509	21.0	13.4	1.5
2	金	 きゅうにゅう	ごはん とうふのあげだんご ごまあえ みそしる	 ゴフレット ごさかなせんべい	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	葱 人参 法蓮草 玉葱 舞茸	未	504	16.7	19.3	1.2
								以	516	16.2	18.2	1.3
5	月	 きゅうにゅう	ごはん とりにくのてりやき おかかあえ みそしる	 クラッカー のりあげおかき	米 砂糖 油	鶏肉 鰹節 豆腐 味噌 牛乳	葱 法蓮草 もやし 人参 しめじ	未	454	21.3	15.5	1.4
								以	481	22.9	15.1	1.6
6	火	 きゅうにゅう	ひじきのドライカレーライス フレンチサラダ	 マカロニきなこ ハートせんべい	米 油 マカロニ 砂糖	豚肉 ひじき 牛乳 きな粉	人参 玉葱 大根 ピーマン 生姜 胡瓜 みかん キャベツ	未	485	17.6	16.9	1.4
								以	510	17.6	15.8	1.5
7	水	 きゅうにゅう	ごはん ミートローフ あおなソテー すましじる	 ココアスティック サラダせんべい	米 里芋 パン粉 砂糖 油 麩	鶏肉 豆乳 牛乳	玉葱 ピーマン 法蓮草 人参 水菜	未	485	18.4	16.9	1.5
								以	491	18.2	15.6	1.7
8	木	 きゅうにゅう	ごはん さけのねぎしょうゆがけ れんこんサラダ みそしる	 フルーツゼリーよせ のりせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ノイック マヨネーズ	鮭 鶏肉 味噌 牛乳	生姜 葱 蓮根 胡瓜 人参 とうもろこし 青梗菜 えのきたけ 桃 みかん バイタル	未	473	18.1	16.7	1.1
								以	515	20.7	17.7	1.2
9	金	 きゅうにゅう	ごはん とりにくのたつたあげ コールスロー みそしる	 ヨーグルト おからせんべい	米 片栗粉 米粉 油 じゃが芋	鶏肉 味噌 未：牛乳 ヨーグルト	生姜 胡瓜 キャベツ 人参 葉葱	未	500	17.3	18.5	1.2
								以	503	17.3	17.0	1.3
13	火	 きゅうにゅう	ごはん コーンフレークチキン しおこぶあえ みそしる	 オレンジ ウエハース ごませんべい	米 ノイック マヨネーズ 玄米フレーク パン粉	鶏肉 昆布 味噌 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 蕪 オレンジ	未	473	20.4	14.9	1.3
								以	481	21.0	13.2	1.4
14	水	 きゅうにゅう	ごはん とうふのオープンやき しらすあえ みそしる	 ソフトクッキー おはなあられ	米 砂糖 片栗粉 ごま 里芋 ホットケーキミックス 油	豆腐 豚肉 味噌 しらす干し 牛乳 油あげ 豆乳	生姜 葉葱 人参 小松菜	未	513	19.8	17.2	1.6
								以	527	19.8	16.2	1.7
15	木	 きゅうにゅう	ごはん おひたし みそしる かじきとさつまいものあまからあげ	 どうぶつビスケット やさいせんべい	米 小麦粉 薩摩芋 油 砂糖	めかじき 味噌 牛乳	ピーマン 生姜 法蓮草 人参 冬瓜 しめじ	未	478	18.7	13.5	1.1
								以	491	18.6	11.9	1.2
16	金	 きゅうにゅう	ごはん とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのサラダ すましじる	 いちごのパンケーキ しらすせんべい	米 砂糖 ごま ごま油 苺ジャム ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 牛乳 豆乳	切り干し大根 胡瓜 人参 小松菜 玉葱	未	465	19.8	12.2	1.6
								以	482	20.9	10.6	1.8

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)	塩分 (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		わかめごはん かぼちゃのふくめに にくだんごのとうにゅうスープ	 スイートポテト	米 砂糖 パン粉 薩摩芋 生クリーム 大豆バター	若布 鶏肉 豆乳 牛乳	南瓜 玉葱 人参 青梗菜	未 501 以 535	16.4 16.2	15.6 14.3	1.4 1.5
20	火		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき あおなのいそべあえ とんじる	 オレンジ ミニバウムクーヘン	米 砂糖	鶏肉 のり 豚肉 味噌 牛乳	生姜 レモン 葱 法蓮草 人参 牛蒡 大根 ルッコ	未 476 以 480	20.9 22.0	16.2 14.5	1.3 1.4
21	水		きのこ入りミートスパゲティー チーズサラダ かぶのスープ	 おかかおにぎり とうにゅう	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	豚肉 チーズ 末：牛乳 鰹節 豆乳	玉葱 人参 しめじ えのきたけ トマト パセリ キャベツ 胡瓜 無	未 499 以 523	19.3 20.3	15.7 14.6	1.7 2.1
22	木		ごはん カレイのフライ もやしのあえもの みそしる	 えいじビスケット ソフトせんべい	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	からすがれい ベーコン 味噌 牛乳	もやし 胡瓜 玉葱 冬瓜 舞茸 人参	未 467 以 490	18.9 19.9	14.7 13.9	1.4 1.5
23	金		マーボーどん すましじる きゅうりとツナのあえもの	 りんごかんてん このはせんべい	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 じゃが芋 りんごジュース	豆腐 豚肉 ツナ 味噌 牛乳	葱 人参 生姜 大蒜 椎茸 青梗菜 胡瓜 レモン	未 479 以 512	18.0 18.4	17.6 16.6	1.9 2.1
26	月		ごはん とさに はるさめサラダ みそしる	 バナナ つぶせんべい	米 油 砂糖 ごま油 春雨	鶏肉 若布 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	牛蒡 人参 胡瓜 キャベツ 小松菜 舞茸 バナナ	未 466 以 480	17.5 17.2	12.6 10.8	1.1 1.2
27	火		ごはん カレイのさいきょうやき なっとうあえ さわにわん	 じゃがいもおやき クリームラスク	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ノンイグ マヨネーズ	からすがれい 味噌 納豆 鶏肉 牛乳	法蓮草 人参 大根 えのきたけ 水菜	未 458 以 465	22.7 23.9	11.2 9.1	1.4 1.6
28	水		ロールパン キャベツサラダ マカロニシチュー	 やきいも	パン ごま 油 ノンイグ マヨネーズ 小麦粉 薩摩芋 大豆バター	ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 法蓮草	未 419 以 501	17.1 19.7	19.0 20.6	1.3 1.7
29	木		ごはん てづくりさつまあげ のりナムル みそしる	 ほしせんべい ごまビスケット	米 片栗粉 油 ごま油 ごま	タラ 鶏卵 のり 味噌 牛乳	葉葱 玉葱 人参 とうもろこし 無 生姜 もやし 胡瓜	未 461 以 476	16.2 16.2	14.5 13.2	1.6 1.9
30	金		ごはん にこみハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー みそしる	 かぼちゃのケーキ	米 パン粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	牛肉 豚肉 豆乳 牛乳	玉葱 ブロッコリー とうもろこし キャベツ しめじ 南瓜	未 522 以 542	18.5 18.3	16.5 15.3	1.3 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します。

※ 今月使用する地元食材は「蓮根・薩摩芋・里芋・じゃがいも・冬瓜・生姜」です。

※ 新米・アイガモ米入荷します。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3歳未満児	目標値	480	18.0	13.0	1.4
	平均値	480	18.7	15.8	1.4
3歳以上児	目標値	513	19.0	14.0	1.4
	平均値	500	19.3	14.6	1.6