



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 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 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	3歳未満児 きゅうにゅう	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 サラダせんべい	米 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 465 以 474	15.3 18.1	14.9 14.0	0.9 1.0
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 ソフトせんべい	米 砂糖 ビーフン 油 片栗粉 黒砂糖	からすがれい 味噌 ベーコン 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 479 以 493	22.3 23.4	12.7 10.9	1.2 1.3
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 みそじる	えいじビスケット こさかなぼんせん	米 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 474 以 484	16.9 16.4	17.5 16.4	1.3 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 牛乳 豆乳	玉葱 胡瓜 キャベツ コーン 人参 パセリ	未 467 以 519	18.3 19.4	22.1 23.2	1.4 1.6
5	金		ごはん とりのからあげ しらすあえ みそじる	クリームサンドビスケット やさいせんべい	米 片栗粉 油 ごま 麩	鶏肉 しらす干し 味噌 牛乳	生姜 法蓮草 人参 水菜	未 480 以 512	18.0 18.8	17.6 17.5	1.4 1.5
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 ミニバウムクーヘン	米 パン粉 砂糖 ごま 油	鶏肉 味噌 豆腐 牛乳	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 葱 オレンジ	未 508 以 511	19.4 19.2	19.5 18.1	0.9 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 こまつなのスープ	さけこぶごはん	スパゲティ 油 米	豚肉 牛肉 ツナ 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト 胡瓜 レモン 小松菜	未 490 以 505	19.7 19.8	14.9 13.5	1.6 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	米 ジャガ芋 油 砂糖	豚肉 味噌 納豆 牛乳	玉葱 人参 法蓮草 蕓 えのき茸	未 490 以 483	16.8 17.1	15.2 11.3	1.0 1.1
11	木		ごはん とうふのつくねやき やさいいため みそじる	いちごおしぼん	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 苺ジャム ごま油 ホットケーキミックス	豆腐 鶏肉 ひじき 豆乳 味噌 牛乳	玉葱 キャベツ 蕓 人参 しめじ 南瓜 葉葱	未 501 以 518	19.2 19.2	16.1 14.9	1.1 1.2
12	金		ごはん さけのこうみあげ はるさめサラダ みそじる	ミレービスケット ハートせんべい	米 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 青梗菜	未 543 以 572	19.8 20.4	21.9 22.3	1.2 1.3
15	月		チキンカレーライス ひじきサラダ あじさいゼリー	メロン きなこせんべい	米 ジャガ芋 油	鶏肉 牛乳 ひじき ベーコン チーズ 豆乳	人参 玉葱 グリーンピース 胡瓜 キャベツ メロン	未 558 以 576	18.5 18.8	18.9 18.2	2.0 2.2
16	火		ごはん にぎかな ごまあえ みそじる	キャロットケーキ	米 砂糖 ごま ホットケーキミックス 油	以めかじき 未からすがれい 未牛乳 豆乳 油揚げ 味噌	さやいんげん 人参 蕓	未 472 以 498	16.3 17.9	8.0 8.2	1.3 1.4

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 なまあげのみそチーズやき おかかあえ すましじる	 ぶどうかんてん うすやきせんべい おからクッキー	米 油 砂糖 グレープジュース	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	461	16.6	14.9	1.2
								以	463	15.9	13.2	1.3
18	木		ごはん チキンカツ しょうゆフレンチサラダ みそしる	 ごまビスケット おはなあられ	米 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	510	20.8	17.2	1.2
								以	524	21.0	16.2	1.3
19	金		ごはん さかなのコーンクリームやき あおなソテー ごもくみそしる	 いちごジャムサンド	米 小麦粉 油 パン 苺ジャム	からすがれい 油揚げ 味噌 牛乳	コーン 玉葱 法蓮草 人参 大根 南瓜 葱	未	461	20.1	11.0	1.2
								以	479	21.2	8.9	1.3
22	月		そぼろませごはん ごぼうサラダ みそしる	 りんごゼリー ねじりあげ	米 油 砂糖 ノイック マヨネーズ	鶏肉 ツナ 鶏卵 味噌 牛乳	生姜 牛蒡 胡瓜 人参 コーン もやし 舞茸	未	506	16.9	17.4	1.4
								以	516	16.4	16.5	1.6
23	火		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	米 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 青梗菜 玉葱 パセリ	未	451	19.5	16.0	1.0
								以	459	19.5	14.8	1.0
24	水		ごはん さけのパンこやき ナムル とうにゅうコーンスープ	 オレンジ ゴフレット	米 ノイック マヨネーズ パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉	鮭 牛乳 豆乳	大蒜 パセリ 法蓮草 もやし コーン 玉葱 オレンジ	未	497	19.5	18.3	0.9
								以	514	20.4	17.7	1.0
25	木		しょくパン チキンサラダ ミートボールミネストローネ	 サクサククッキー しらすせんべい	パン 油 ごま パン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	鶏肉 豚肉 牛肉 牛乳	小松菜 キャベツ 玉葱 人参 トマト	未	538	20.0	22.9	1.5
								以	560	20.0	22.9	1.7
26	金		ごはん とりのなんばんづけ いそかあえ みそしる	 やさいウエハース おからせんべい	米 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 えのき茸 キャベツ	未	523	18.5	20.7	1.5
								以	538	19.1	19.9	1.6
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 ひじきあられ	米 ごま油 スパゲティ 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	480	21.5	14.6	1.2
								以	506	22.1	13.5	1.4
30	火		ごはん しろみさかなのいそべやき 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	米 小麦粉 油 じゃが芋 生クリーム 砂糖	からすがれいヨーグルト 青のり 油揚げ 味噌 大豆ヨーグルト末：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	474	17.4	16.6	1.1
								以	497	17.7	15.8	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、複数回摂取して下さるようお願いします。

★ 今月使用する地元食材は『トマト、じゃが芋、胡瓜、キャベツ』です。



		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	18.0	13.0	1.4
	平均値	492	18.7	16.8	1.3
3歳以上児	目標値	507	19.0	14.0	1.4
	平均値	509	19.2	15.8	1.4