



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 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 ゆ 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)
					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		チキンカレーライス しょうゆフレンチサラダ	ひんやりフルーツヨーグルト あまからせんべい	米 ジャガイモ 油 砂糖 生クリーム	鶏肉 豆乳 ヨーグルト 大豆ヨーグルト 未：牛乳	人参 玉葱 キャベツ グリーンピース 法蓮草 パイナップル みかん 桃	未	516	15.1	20.5	1.7
								以	529	14.3	19.6	1.9
2	水		ごはん とさに ナムル みそしる	なし 0.1歳オレンジ こめこのクッキー	米 油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 若布 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	人参 胡瓜 牛蒡 もやし 蕻 玉葱 梨 (0.1歳オレンジ)	未	460	15.9	16.6	1.2
								以	510	15.6	17.6	1.4
3	木		ごはん さけのパンこやき さんしょくソテー やさいスープ	サクサククッキー ミニのりせんべい	米 ノイグ マヨネーズ パン粉 油 小麦粉 砂糖	鮭 牛乳	大蒜 パセリ 玉葱 とうもろこし 人参 法蓮草 キャベツ	未	536	18.0	21.1	0.8
								以	563	18.6	21.3	0.8
4	金		ごはん ジャガイモとレバーのあげに キャベツのサラダ みそしる	すいぞくかんビスケット ねこんぶあられ	米 ジャガイモ 片栗粉 油 砂糖	鶏レバー ベーコン 味噌 牛乳	生姜 キャベツ 人参 青梗菜 玉葱	未	503	18.2	16.9	1.3
								以	512	17.9	15.5	1.4
7	月		ごはん とうふハンバーグ あおなのいそべあえ みそしる	オレンジ ミレービスケット 以：こざかなぼんせん	米 パン粉 油 砂糖	豆腐 豚肉 牛肉 豆乳 のり 味噌 牛乳	玉葱 法蓮草 人参 キャベツ 舞茸 オレンジ	未	474	17.0	17.3	1.3
								以	490	16.6	16.3	1.5
8	火		ごはん さかなのみそに ビーフンいため すましじる	いちごとうにゅうかんてん サラダせんべい	米 砂糖 油 ビーフン ジャガイモ 苺ジャム	からすがれい 味噌 豚肉 牛乳 豆乳	生姜 玉葱 人参 キャベツ 青梗菜	未	487	22.2	13.7	1.3
								以	496	23.2	11.9	1.4
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	バナナ ごませんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 ツナ 牛乳	椎茸 蕻 人参 生姜 大蒜 胡瓜 レモン 冬瓜 水菜 バナナ	未	486	18.7	17.3	1.5
								以	502	18.5	16.1	1.6
10	木		ロールパン タンドリーチキン しらすサラダ カラフルスープ	キャロットケーキ	パン ごま 砂糖 油 ジャガイモ ホットケーキ	鶏肉 しらす干し 大豆ヨーグルト 牛乳 豆乳	小松菜 人参 玉葱 とうもろこし オクラ	未	426	22.0	16.2	1.8
								以	479	24.7	16.7	2.2
11	金		ごはん さかなのたつたあげ もやしのすのもの みそしる	えいじビスケット ほしせんべい	米 片栗粉 油 砂糖	めかじき 味噌 牛乳	生姜 もやし 人参 胡瓜 玉葱 キャベツ	未	471	17.4	18.0	1.3
								以	496	19.8	18.1	1.5
14	月		スパゲティボロネーゼ ごぼうサラダ キャベツスープ	おかかごはん	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま ノイグ マヨネーズ	豚肉 牛肉 ツナ 牛乳 鰹節	人参 玉葱 牛蒡 胡瓜 とうもろこし キャベツ	未	508	18.3	14.8	1.4
								以	527	18.1	13.4	1.5

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	ち ゆ 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				
15	火		ごはん さけのこうみやき ごしょくあえ すましじる	 りんごゼリー クラッカー	米 砂糖	鮭 牛乳	生姜 小松菜 もやし 人参 胡瓜 水菜 とうもろこし 玉葱	未 448 以 488	17.2 19.9	13.5 14.3	1.2 1.4
16	水		ごはん スタミナチキン マカロニサラダ ごもくみそしる	 きなこトースト	米 ごま油 油 マカロニ 砂糖 ごま パン 大豆バター	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	大根 胡瓜 人参 大根 南瓜 葱	未 518 以 538	24.3 25.1	16.8 15.8	1.4 1.6
17	木		にくみそどん パンサンスー すましじる	 こざかなせんべい クリームサンドビスケット	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	豚肉 鶏肉 牛乳 味噌	なす 玉葱 胡瓜 ピーマン 人参 小松菜	未 485 以 522	18.7 19.0	18.3 18.2	1.1 1.2
18	金		ごはん とうふのオープンやき れんこんのきんぴら みそしる	 さつまいものとうにゅうかん うすやきせんべい	米 砂糖 片栗粉 油 ごま 麩 さつま芋	豆腐 豚肉 味噌 牛乳 豆乳	生姜 葉葱 人参 蓮根 蕓 檸檬	未 463 以 471	17.8 17.5	15.2 13.8	1.2 1.3
24	木		ごはん キッズナゲット しおこぶあえ みそしる	 ごまビスケット ソフトせんべい	米 片栗粉 油	鶏肉 豆腐 昆布 味噌 牛乳	玉葱 大根 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 葱	未 481 以 492	17.6 17.2	18.1 17.3	1.1 1.2
25	金		ごはん てづくりふりかけ にくだんごのスープ おつきみデザート さつまいものあまからに	 きなこおしパン	米 砂糖 パン粉 ごま油 さつま芋 ホットケーキミックス 油	ツナ しらす干し ひじき 鰹節 鶏肉 牛乳 豆乳 きな粉	人参 玉葱 もやし 冬瓜 葱	未 527 以 549	18.5 18.4	15.4 14.1	1.0 1.1
28	月		ごはん なまあげとやさいのそぼろに いそかあえ みそしる	 クリームサンドクラッカー やさいせんべい	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 生揚げ のり 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大根 法蓮草 なす えのき茸 キャベツ	未 463 以 490	17.1 17.0	16.3 15.9	1.4 1.6
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	米 パン粉 砂糖 中華麺 油	鶏肉 味噌 牛乳 魚肉ソーセージ	蓮根 玉葱 生姜 大根 胡瓜 人参 青梗菜 とうもろこし	未 474 以 486	19.3 19.2	14.5 13.0	1.4 1.5
30	水		ごはん にざかな やさしいため みそしる	 なしゼリー ねじりあげ	米 砂糖 油 ごま油 じゃが芋	めかじき 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 蕓 人参 しめじ 小松菜	未 472 以 482	19.3 19.9	14.7 13.5	1.1 1.2

※ 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。

※ 今月使用する地元食材は「梨・蓮根・じゃがいも・冬瓜」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	484	18.6	16.6	1.3
3歳以上児	目標値	513	19.0	14.0	1.4
	平均値	506	19.0	15.9	1.4