

れいわ8 ねん 11 がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 よくかんでたべよう 》



佐倉市役所 こども保育課　　志津保育園

以→3才以上児、未→3才未満児

ひにち	ようび	3才未満児 午前おやつ	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなざいりょう ねつとちからになるもの	おもなざいりょう ちやにくやほねになるもの	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
2	月	ぎゅうにゅう	ごはん ホイコーロー こふきいも こまつなスープ	**ぶどうかんてん** おさかなポテト	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ぶどうジュース	豚肉 青のり 牛乳 味噌	キャベツ 人参 葱 ピーマン 大蒜 小松菜	未	455	16.6	15.2	1.5
								以	498	18.5	16.3	1.6
4	水		ごはん とうふのまつかぜやき おかかあえ みそしる	きなこせんべい ゴフレット	米 砂糖 パン粉 ごま	豆腐 鶏肉 味噌 鰹節 牛乳	葱 人参 小松菜 もやし キャベツ 玉葱	未	475	18.3	15.2	1.1
								以	490	19.0	14.1	1.2
5	木		ごはん かれいのごまみそやき ビーフンいため すましじる	**いもようかん** サラダせんべい	米 砂糖 ごま ビーフン 油 薩摩芋	カラスガレイ 味噌 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 青梗菜	未	455	17.2	10.7	1.3
								以	476	19.7	8.7	1.6
6	金		ごはん とりのネギたつたあげ ごぼうサラダ みそしる	とうにゅうプリン ミニのりせんべい	米 砂糖 米粉 片栗粉 油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉 味噌 牛乳	葱 牛蒡 胡瓜 人参 蕪 とうもろこし	未	521	16.7	19.3	1.1
								以	529	17.1	18.2	1.2
9	月		ごはん なまあげのまーぼーいため きゅうりとささみのあえもの ちゅうかコーンスープ	**みかんゼリー** ごませんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 蜜柑ジュース	生揚げ 豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 韮 生姜 大蒜 胡瓜 ﾚﾓﾝ 葱 とうもろこし 蜜柑	未	465	16.3	14.6	1.7
								以	495	16.9	14.6	2.0
10	火		ごはん のしどり なっとうあえ すましじる	バナナ ミニバウムクーヘン	米 砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉 青のり 納豆 牛乳	生姜 葱 法蓮草 人参 白菜 バナナ	未	513	19.9	18.2	1.4
								以	516	19.8	16.5	1.6
11	水		ごはん フレンチサラダ こめこのかぼちゃシチュー	**やきいも** このはせんべい	米 油 大豆ﾊﾞﾀｰ 米粉 薩摩芋	鶏肉 豆乳 牛乳	蜜柑 キャベツ 胡瓜 南瓜 玉葱 人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	未	507	16.4	14.8	1.2
								以	519	16.2	13.2	1.3
12	木		ごはん さけのサクサクあげ のりナムル みそしる	ほしせんべい やさいウエハース	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 ごま じゃが芋	鮭 のり 味噌 牛乳	人参 もやし 胡瓜 葉葱	未	483	17.6	19.6	1.0
								以	514	20.1	19.9	1.1
13	金		ふきよせおこわ みそしる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	**おぐらケーキ**	米 もち米 砂糖 油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	鶏肉 油揚げ ツナ 豆腐 味噌 牛乳 豆乳 小豆	人参 牛蒡 椎茸 法蓮草 とうもろこし しめじ	未	505	18.5	17.3	1.2
								以	523	18.3	16.3	1.3
16	月		チキンカレーライス ひじきサラダ	オレンジ こざかなぽんせん	米 じゃが芋 油	鶏肉 豆乳 鰹節 魚肉ｿｰｾｰｼﾞ ひじき 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ とうもろこし ｵﾚﾝｼﾞ	未	479	16.8	16.9	1.9
								以	510	17.1	15.9	2.1

ひにち	ようび	3才未満児 午前おやつ	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなざいりょう ねつとちからになるもの	おもなざいりょう ちやにくやほねになるもの	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
17	火		スパゲティボロネーゼ ジャーマンポテト かぶのスープ	**ツナのりおにぎり**	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	豚肉 牛肉 ベーコン 牛乳 ツナ 青のり	人参 玉葱 大蒜 蕪	未	487	17.9	14.8	1.9
								以	502	17.6	13.4	2.1
18	水		ごはん さけのもみじやき いそかあえ みそしる	つぶせんべい ミレービスケット やさいジュース	米 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 砂糖	のり 味噌 鮭 未:牛乳	人参 法蓮草 えのき茸 南瓜 玉葱	未	488	16.3	11.2	1.1
								以	507	15.1	12.3	1.1
19	木		ごはん しらすサラダ とうふいりにくだんごスープ	**ツナコーントースト**	米 ごま 砂糖 ﾊﾟﾝ 油 ﾊﾟﾝ粉 ごま油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	しらす干し 豚肉 豆腐 牛乳 ツナ	小松菜 人参 生姜 葱 もやし 青梗菜 パセリ とうもろこし 玉葱	未	485	19.4	18.2	1.7
								以	499	19.4	17.4	1.9
20	金		ごはん とりレバーごまだれあじ もやしのあえもの みそしる	ヨーグルト ソフトせんべい クラッカー	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	鶏レバー 若布 味噌 ヨーグルト 未:牛乳	大蒜 生姜 もやし 胡瓜 玉葱 人参 白菜	未	463	18.4	13.4	1.6
								以	509	16.3	16.0	1.7
24	火		ごはん とうふハンバーグ ブロッコリーとにんじんのソテー みそしる	ごまビスケット ねじりあげ	米 パン粉 油 砂糖	豆腐 豚肉 豆乳 味噌 牛乳	玉葱 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂ 舞茸	未	485	17.6	17.3	1.2
								以	499	17.3	16.3	1.3
25	水		ごはん チキンアップルソース かわりきんぴら みそしる	**きなこクッキー** あまからせんべい	米 油 砂糖 ごま 薩摩芋 小麦粉	鶏肉 竹輪 味噌 牛乳 きな粉	りんご 牛蒡 人参 白菜	未	489	19.5	14.8	1.5
								以	508	20.5	13.7	1.6
26	木		ごはん さかなのみそに おひたし さわにわん	みかん おはなあられ とうにゅうクッキー	米 砂糖	未:ｶﾗｽｶﾞﾚｲ 以:鯖 味噌 鶏肉 牛乳	生姜 法蓮草 人参 大根 蜜柑 えのき茸 水菜	未	463	21.2	10.4	1.7
								以	523	22.6	15.7	1.8
27	金		ごはん とりとさといものにこみ キャベツとツナのサラダ みそしる	**とうふドーナッツ**	米 里芋 油 砂糖 ごま油 麩 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 豆腐	生姜 椎茸 人参 葱 蓮根 キャベツ 胡瓜 水菜	未	503	19.3	18.7	1.3
								以	524	19.9	18.1	1.4
30	月		ごはん とりのさっぱりに ポパイポテトサラダ みそしる	クリームサンドビスケット ねこんぶあられ	米 じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	大蒜 法蓮草 キャベツ 人参	未	480	20.4	15.0	1.2
								以	514	21.8	14.5	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します。

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

※ 離乳食は、幼児食で使用する食品をもとに、お子さまの発達段階にあわせて提供します。

		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	18.1	15.5	1.4
3歳以上児	目標値	513	19.0	14.0	1.4
	平均値	508	18.6	15.3	1.5