



# れいわ8ねん5がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 きゅうしょくをたのしもう 》



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 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	金	ぎゅうにゅう	たけのごはん さけのサクサクあげ あおなごまみそあえ すましじる こどものひデザート	ウエハース やさいせんべい	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま	油あげ 鮭 味噌 牛乳	筍 人参 法蓮草 もやし 水菜 玉葱	未	497	17.8	20.8	1.2
								以	504	18.4	19.9	1.3
7	木		ごはん ホイコーロー こふきいも みそじる	おふラスク ごませんべい	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 大豆バター 麩	豚肉 青のり 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 人参 葱 ピーマン 大蒜 葉葱	未	502	19.6	17.7	1.1
								以	541	21.0	18.4	1.2
8	金		ごはん カラスガレイのオープン焼き きんぴら すましじる	きよみオレンジ サラダせんべい	米 油 砂糖 ノイグ マネース ごま	からすがれい 味噌 牛乳	玉葱 人参 牛蒡 蕪 えのき茸 清見オレンジ	未	427	18.9	12.4	0.8
								以	428	19.3	10.4	0.8
11	月		ごはん とうふのつくやき あおなソテー みそじる	おからクッキー ねじりあげ	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉	豆腐 鶏肉 ひじき 味噌 牛乳	玉葱 法蓮草 コーン 青梗菜 人参	未	474	18.3	16.5	1.0
								以	481	18.0	15.1	1.1
12	火		ビーフカレーライス チーズサラダ	オレンジかんてん あまからせんべい	米 油 じゃが芋 砂糖 オレンジジュース	牛肉 牛乳 チーズ 豆乳	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ 胡瓜	未	497	16.8	18.4	1.5
								以	512	16.4	17.6	1.7
13	水		ごはん さけのこうみやき おかかあえ みそじる	そらまめ ミニバウムクーヘン	米 砂糖	鮭 鰹節 味噌 牛乳	生姜 小松菜 もやし 人参 キャベツ 玉葱 空豆	未	492	21.2	16.6	1.4
								以	500	22.2	15.3	1.5
14	木		しょくパン キャロットサラダ ミートボールミネストローネ	どうにゅうくずもち ミニのりせんべい	パン 油 パン粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉 黒砂糖	ツナ 豚肉 牛乳 豆乳 きな粉	人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 トマト	未	509	21.3	20.9	1.7
								以	524	21.5	20.5	1.8
15	金		ごはん とりのネギたつたあげ シルバーサラダ みそじる	ゴフレット こざかなせんべい	米 砂糖 上新粉 片栗粉 油 ごま ノイグ マネース 春雨	鶏肉 若布 魚肉ソーセージ 味噌 牛乳	葱 キャベツ 胡瓜 大根	未	526	17.9	19.6	1.0
								以	548	18.5	18.8	1.0
18	月		ごはん なまあげのマーボーいため リヨネーズポテト すましじる	きなこおしパン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 麩 ホットケーキミックス	生揚げ 豚肉 味噌 ベーコン 牛乳 豆乳 きな粉	もやし 人参 葱 蕪 生姜 大蒜 玉葱 パセリ 水菜	未	513	18.0	18.1	1.2
								以	555	18.7	18.5	1.5

たのしみ

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	火	 ぎゅうにゅう	ロールパン ハンバーグステーキ しらすあえ こまつなスープ	 ねこんぶあられ クリームラスク	パン パン粉 油 ごま	牛肉 豚肉 牛乳 しらす干し 豆乳 味噌	玉葱 しめじ キャベツ 胡瓜 人参 小松菜	未	463	19.6	18.7	1.7
								以	506	20.7	19.1	2.0
20	水		ごはん とりのマーマレードに ビーフンいため みそしる	 サクサククッキー つぶせんべい	米 マーメイドジャム ビーフン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	大蒜 蕪 玉葱 人参 キャベツ 葉葱	未	577	21.0	17.9	1.4
								以	608	22.2	17.3	1.5
21	木		ごはん レバーノルウェーふう キャベツとツナのサラダ パスタスープ	 どうぶつビスケット おさかなポテト	米 片栗粉 油 砂糖 ごま マカロニ	鶏レバー ツナ 牛乳	生姜 キャベツ 人参 玉葱 パセリ	未	511	19.4	18.1	1.2
								以	525	19.4	17.0	1.3
22	金		ごはん さかなのみそマヨやき ごまあえ さつまじる	 フルーツヨーグルト うすやきせんべい やさいうエハース	米 薩摩芋 ノック マヨネーズ ごま 砂糖	以めかじき 未からすがれい 味噌 ヨーグルト 鶏肉 大豆ヨーグルト 未:牛乳	法蓮草 人参 葱 大根 桃 パナナ みかん	未	440	20.0	10.6	1.2
								以	465	20.3	11.5	1.2
25	月		そぼろまぜごはん しょうゆフレンチサラダ みそしる	 きよみオレンジ サブレ	米 油 砂糖 麩	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	生姜 胡瓜 人参 キャベツ 舞茸 清見オレンジ	未	464	16.5	16.1	1.6
								以	469	16.0	14.6	1.8
26	火		ごはん さけのパンこやき きりぼしだいこんのもの みそしる	 いちごとうにゅうかてん おはなあられ	米 パン粉 ノック マヨネーズ 油 砂糖 苺ジャム	鮭 油あげ 味噌 牛乳 豆乳	大蒜 パセリ 人参 切干大根 小松菜 葱	未	487	19.3	17.0	1.1
								以	506	20.1	16.6	1.2
27	水		ごはん スタミナチキン いそかあえ みそしる	 すいぞくかんビスケット おからせんべい	米 ごま油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 のり 味噌 牛乳	大蒜 法蓮草 えのき茸 胡瓜 絹さや	未	455	20.5	14.0	1.4
								以	456	20.5	12.1	1.5
28	木		スパゲティナポリタン グリーンサラダ かぼちゃのこめこスープ	 おかかおにぎ	スパゲティ 油 砂糖 米粉 米 ごま	ベーコン 豆乳 牛乳 鰹節	ピーマン 玉葱 キャベツ 胡瓜 南瓜 パセリ	未	532	19.5	15.4	1.5
								以	554	19.6	14.1	1.7
29	金		ごはん キッズナゲット ひじきのマリネ きのことみずなのスープ	 ハートせんべい ごまビスケット	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 豆腐 ひじき 魚肉ソーセージ 牛乳	玉葱 大蒜 生姜 人参 キャベツ しめじ えのき茸 水菜	未	518	18.1	21.3	1.3
								以	532	17.7	20.8	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、複数回摂取して下さるようお願いいたします。

※ 今月使用する地元食材は『大根・胡瓜・トマト・キャベツ・葱』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	494	19.1	17.2	1.3
3歳以上児	目標値	507	19.0	14.0	1.4
	平均値	511	19.5	16.5	1.4