



れいわ8ねん7がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 なつやさいをたべよう・あつさにまけずしっかりたべよう 》



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

七夕献立

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					
1	水		ごはん やきにく こぶきいも オクラいりスープ	どうもろこし このはせんべい	米 砂糖 油 じゃがいも	豚肉 青のり 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 オクラ とうもろこし	未	478	17.7	16.2	1.1
								以	456	19.6	10.1	1.2
2	木		ごはん さかなのオレンジに やさしいため みそしる	どうにゅうくずもち つぶせんべい	米 砂糖 油 オレンジジュース ごま油 片栗粉 黒砂糖 麩	以:めかじき 未:からすがれい きな粉 味噌 牛乳 豆乳	葱 生姜 キャベツ 蕪 人参 しめじ 小松菜	未	477	21.3	13.9	1.0
								以	490	22.1	12.5	1.1
3	金		ごはん とうふのあげだんご いそかあえ みそしる	すいぞくかんビスケット ねじりあげ	米 片栗粉 油 砂糖	豆腐 鶏肉 ひじきのり 味噌 牛乳	葱 人参 法蓮草 えのき茸 胡瓜 蕪	未	478	16.2	18.7	1.1
								以	507	16.0	18.6	1.3
6	月		ごはん ポークカレー コールスロー	グレープフルーツ ミニのりせんべい	米 油 じゃがいも	豚肉 牛乳 豆乳	人参 玉葱 胡瓜 グリビース キャベツ グレープフルーツ	未	481	16.5	15.7	1.4
								以	486	15.8	14.4	1.6
7	火		どうもろこしおこわ コーンフレークチキン かぼちゃのふくめに たなばたそうめんじる たなばたゼリー	おふラスク あまからせんべい	米 もち米 パン粉 カエッ マヨネーズ 砂糖 玄米ルー 素麺 麩 大豆バター 油	鶏肉 蒲鉾 わかめ 牛乳	コーン 南瓜 水菜	未	551	20.7	14.4	1.4
								以	573	21.4	13.1	1.6
8	水		ごはん とうふのまつかぜやき もやしのあえも みそしる	すいか ござかなぽんせん	米 砂糖 パン粉 ごま ごま油	豆腐 鶏肉 味噌 ベーコン 油あげ 牛乳	葱 人参 もやし 胡瓜 玉葱 大根 西瓜	未	449	18.5	14.7	1.4
								以	462	18.1	12.7	1.6
9	木		しょくパン キャロットサラダ さかなのコーンクリームやき かぼちゃのスープ	やきうどん	パン 小麦粉 油 片栗粉 うどん 砂糖	鮭 鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉	コーン 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 南瓜 法蓮草	未	475	23.5	21.0	1.8
								以	517	25.8	21.5	2.1
10	金		ごはん チキンみそカツ のりナムル すましじる	どうぶつビスケット ねこんぶあられ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま	鶏肉 味噌 のり 牛乳	人参 もやし 胡瓜 キャベツ 蕪	未	487	19.8	15.3	0.8
								以	509	20.5	14.3	0.8
13	月		マーボーどん はるさめのすのもの こまつなスープ	おぐらケーキ	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨 かつお-キックス	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 牛乳 豆乳 小豆	椎茸 蕪 人参 生姜 大蒜 胡瓜 小松菜 えのき茸	未	498	18.4	16.0	1.6
								以	515	18.3	14.8	1.8
14	火		ロールパン さんしょくソテー オニオンソースハンバーグ かぶのスープ	すいか ソフトせんべい	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉	牛肉 豚肉 牛乳 豆乳	玉葱 コーン 人参 法蓮草 蕪 西瓜	未	441	18.0	18.8	1.6
								以	493	18.8	18.8	1.9
15	水		ごはん さかなのさいきょうやき キャベツのサラダ すましじる	かぼちゃのとうにゅうかん サラダせんべい	米 砂糖 カエッ マヨネーズ ごま	からすがれい 味噌 ベーコン 牛乳 豆乳	キャベツ 胡瓜 青梗菜 葱 南瓜 レモン	未	461	18.7	13.7	0.9
								以	476	21.3	12.0	1.0

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					
16	木	 ぎゅうにゅう	ごはん レバーノルウェーふう しおこぶあえ みそしる	 おさかなポテト 以：アイスクリーム 未：ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも	鶏レバー 昆布 わかめ 味噌 未：牛乳 ヨーグルト 以：大豆71%クリーム	生姜 キャベツ 人参 胡瓜	未	458	18.6	10.6	1.5
								以	527	16.5	13.8	1.7
17	金		ごはん とりにくのさっぱり きゅうりとツナのあえもの みそしる	 きなこクッキー おはなあられ	米 小麦粉 砂糖 油	鶏肉 味噌 ツナ 牛乳 きな粉	大蒜 胡瓜 レモン 玉葱 人参	未	482	20.5	15.3	1.1
								以	498	21.7	14.3	1.2
21	火		ごはん とさに きりぼしだいこんのサラダ みそしる	 フルーツゼリーよせ ごませんべい	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	鶏肉 わかめ 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	牛蒡 人参 胡瓜 切干大根 葉葱 桃 パイナップル みかん	未	469	17.7	12.7	1.2
								以	473	17.3	10.8	1.3
22	水		ごはん カラスガレイのオープン焼き かわりきんぴら みそしる	 オレンジ サブレ	米 ノイック マヨネーズ 油 砂糖 ごま	からすがれい 味噌 竹輪 牛乳	玉葱 人参 牛蒡 小松菜 しめじ オレンジ	未	447	20.5	13.1	1.3
								以	450	21.2	11.0	1.5
23	木		なつやさいのミートスパゲティ チーズサラダ ベーコンスープ	 おかかごはん	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 かつお節	玉葱 人参 なす ズッキーニ トマト パセリ キャベツ 胡瓜 青梗菜	未	511	19.7	16.1	1.4
								以	530	19.7	14.9	1.6
24	金		ごはん サケのあげびたし ごしょくあえ みそしる	 ミレービスケット きなこせんべい	米 小麦粉 油 砂糖	鮭 味噌 未：牛乳	小松菜 もやし 人参 胡瓜 コーン 玉葱 舞茸	未	556	18.0	18.7	1.1
								以	556	17.2	17.3	1.2
27	月		ごはん おかかあえ すましじる なまあげとやさいのカレーいため	 ごまビスケット ごさかなせんべい	米 油 麩	生揚げ 鶏肉 鰹節 わかめ 牛乳	玉葱 人参 しめじ グリビース 小松菜 もやし オクラ	未	452	16.6	14.8	1.2
								以	467	16.5	13.4	1.3
28	火		ごはん ひじきに にくだんごスープ	 サラダめん	米 油 砂糖 パン粉 ごま油 砂糖 中華麺	ひじき 油あげ 鶏肉 牛乳 魚肉ソーセージ	人参 玉葱 もやし キャベツ 葱 胡瓜	未	462	17.9	15.2	1.6
								以	475	17.8	13.9	1.9
29	水		ごはん にざかな とんじる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	 オレンジ クリームラスク	米 砂糖 ノイック マヨネーズ	以：めかじき 未：からすがれい ツナ 豚肉 味噌 牛乳	法蓮草 コーン 牛蒡 人参 葱 大根 オレンジ	未	460	20.3	15.6	1.2
								以	485	23.2	15.3	1.4
30	木		ビビンバ しょうゆフレンチサラダ きのこみずなのスープ	 いちごとうにゅうかてん ハートせんべい	米 ごま油 砂糖 油 苺ジャム	豚肉 鶏卵 豆乳 味噌 牛乳	大蒜 生姜 もやし 人参 法蓮草 胡瓜 キャベツ しめじ えのき草 水菜	未	476	18.1	16.9	1.9
								以	483	17.8	15.7	2.1
31	金		ごはん ようふうかきあげ しらすサラダ みそしる	 クリームサンドクラッカー おからせんべい	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	鶏肉 チーズ しらす干し 味噌 牛乳	人参 ビーマン 玉葱 コーン 小松菜 さやいんげん	未	481	16.4	17.6	1.1
								以	513	16.6	17.5	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『じゃが芋・とうもろこし・葱・西瓜・大蒜・南瓜・玉葱・なす』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	479	18.8	15.7	1.3
3歳以上児	目標値	513	19.0	14.0	1.4
	平均値	497	19.2	14.6	1.5