



れいわ 8 ねん 8 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・あつさにまけないでしっかりたべよう 》



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

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	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)
		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					
3	月	 ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのレモンしょうゆやき スパゲティサラダ みそしる	 てづくりみずようかん おさかなポテト	米 砂糖 油 卵 小麦粉 小麦	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 小豆	生姜 レモン 胡瓜 人参 なす	未	477	21.8	15.7	1.4
		以						491	23.3	14.5	1.5	
4	火		ごぼうとんおこわ もやしのあえもの みそしる	 すいか ウエハース	米 もち米 油 砂糖 ごま油	豚肉 ベーコン 味噌 牛乳	人参 牛蒡 もやし 胡瓜 玉葱 南瓜 葉葱 西瓜	未	464	15.9	14.9	1.4
		以						477	15.0	12.6	1.5	
5	水		ごはん さかなのごまみそやき コーンサラダ すましじる	 こくとうケーキ	米 砂糖 ごま 卵 小麦粉 マヨネーズ ホットケーキミックス 油 黒砂糖 じゃが芋	からすがれい 味噌 牛乳 豆乳	キャベツ 胡瓜 とうもろこし 人参 蕪	未	466	18.5	12.9	0.8
		以						497	21.4	11.5	1.0	
6	木		ごはん とりにくのたつたあげ ラタトゥイユ キャベツスープ	 すいぞくかんビスケット うすやきせんべい	米 片栗粉 米粉 油 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	生姜 人参 玉葱 ピーマン なす ズッキーニ 大根 トマト キャベツ	未	508	17.5	20.5	1.2
		以						516	16.9	19.7	1.3	
7	金		ごはん なまあげのまーぼいため ほうれんそうのごますあえ チンゲンサイスープ	 いちごジャムサンド	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま パン 苺ジャム	生揚げ 豚肉 味噌 牛乳	もやし 人参 葱 蕪 生姜 大根 法蓮草 青梗菜 胡瓜	未	491	17.1	15.4	1.8
		以						528	17.7	15.4	2.2	
10	月		ごはん ポテトミートローフ おかかあえ みそしる	 ココアスティック つぶせんべい	米 じゃが芋 パン粉 砂糖	鶏肉 豆乳 鯉節 味噌 牛乳	玉葱 ピーマン キャベツ 人参 胡瓜 蕪 えのき茸	未	480	19.2	15.5	1.0
		以						488	19.1	14.1	1.0	
12	水		ごはん とうふのつくねやき シルバーサラダ みそしる	 フルーツゼリーよせ おはなあられ	米 油 砂糖 春雨 ごま パン粉 卵 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉	豆腐 鶏肉 味噌 ひじき 牛乳 魚肉ソーセージ	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 桃 みかん パイナップル	未	480	17.6	15.6	1.1
		以						488	17.2	14.3	1.1	
13	木		ごはん ツナコーンカレー きりぼしだいこんのサラダ	 マカロニきなこ しらすせんべい	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 マカロニ	ツナ 豆乳 若布 牛乳 きな粉	人参 玉葱 胡瓜 とうもろこし 切り干し大根	未	525	17.3	17.6	1.9
		以						544	16.9	16.6	2.1	
14	金		ごはん てづくりさつまあげ ごますあえ みそしる	 ごまビスケット にしよくあられ	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 麩	鶏卵 タラ 味噌 末牛乳	葉葱 玉葱 人参 とうもろこし 生姜 法蓮草 キャベツ	未	498	14.4	10.1	1.7
		以						501	13.6	7.7	2.0	
17	月		ごはん とりにくのてりやき いそかあえ ごもくみそしる	 オレンジ サラダせんべい おからクッキー	米 砂糖 油 ごま	鶏肉 のり 油揚げ 味噌 牛乳	葱 法蓮草 えのき茸 胡瓜 さやいんげん 南瓜 人参 オレンジ	未	477	20.9	14.8	1.4
		以						484	22.1	13.2	1.5	

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	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)
		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					
18	火		なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ カラフルスープ	 さけちらし	スパゲティ 油 砂糖 ジャが芋 米 ごま	豚肉 牛乳 鮭	玉葱 人参 なす トマト オクラ みかん キャベツ 胡瓜 とうもろこし	未	499	18.8	15.0	1.1
								以	515	18.7	13.6	1.2
19	水		ごはん なまあげのみそチーズやき ツナとやさいのごまあえ とうがんスープ	 なし 0.1歳:バナナ ひこうきビスケット	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	生揚げ チーズ ツナ 味噌 牛乳	玉葱 法蓮草 人参 キャベツ しめじ 冬瓜 水菜 梨 (0.1歳:バナナ)	未	490	17.6	17.2	1.3
								以	505	17.3	16.2	1.5
20	木		ロールパン さけのコーンクリームやき キャロットサラダ こまつなのスープ	 ぶどうかんてん ミニのりせんべい	パン 小麦粉 油 砂糖 /アイグ マヨネーズ グレープ ジュース	鮭 鶏肉 牛乳	とうもろこし 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 小松菜	未	436	21.8	19.8	1.4
								以	478	23.4	20.4	1.7
21	金		ごはん チキンみそカツ しらすサラダ すましじる	 ミレービスケット ソフトせんべい	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま	鶏肉 味噌 しらす干し 蒲鉾 牛乳	小松菜 人参 蕓	未	482	20.7	16.8	1.3
								以	501	21.5	16.0	1.4
24	月		ごはん なまあげとやさいのカレーいため こふきいも みそしる	未:ヨーグルト 以:アイスクリーム やさいせんべい	米 油 ジャが芋	生揚げ 豚肉 青のり 味噌 未:ヨーグルト 牛乳 以:大豆アイスクリーム	玉葱 人参 しめじ グリーンピース 小松菜	未	448	16.0	11.8	1.1
								以	521	13.5	15.5	1.2
25	火		ごはん とりのチーズやき しおこぶあえ パスタスープ	 おふラスク このはせんべい とうにゅう	米 片栗粉 マカロニ 麩 大豆バター 砂糖	鶏肉 チーズ 昆布 未:牛乳 豆乳	玉葱 人参 パセリ キャベツ 胡瓜 さやいんげん	未	490	19.8	17.9	1.3
								以	498	19.8	16.7	1.4
26	水		ごはん さかなのさいきょうやき なっとうあえ すましじる	 やきとうもろこし ハートせんべい	米 砂糖 ジャが芋	鮭 味噌 納豆 牛乳	法蓮草 人参 オクラ 葉葱 とうもろこし	未	460	21.1	15.1	1.3
								以	475	22.0	13.9	1.5
27	木		しょくパン オニオンソースハンバーグ コールスロー チンゲンサイスープ	 ひやしきつねそうめん	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉 素麺 ごま	豚肉 牛肉 豆乳 牛乳 油揚げ 若布	玉葱 胡瓜 キャベツ とうもろこし 青梗菜 人参 みかん	未	480	20.1	19.7	2.6
								以	510	20.8	19.4	3.1
28	金		ごはん さかなのあますあん きゅうりとささみのあえもの みそしる	 きなこせんべい やさいウエハース	米 片栗粉 油 砂糖 麩	めかじき 鶏肉 味噌 牛乳	生姜 人参 玉葱 ピーマン 椎茸 胡瓜 蕓 なす	未	497	18.5	18.3	1.3
								以	504	18.2	17.1	1.4
31	月		ごはん とうふとぶたにくのオープンやき もやしのすのもの みそしる	 こざかなせんべい すいかゼリー	米 砂糖 片栗粉	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	生姜 葉葱 もやし 人参 胡瓜 南瓜 えのき茸	未	458	17.8	13.2	1.0
								以	472	17.6	11.5	1.1

※ 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『ジャが芋・梨・大蒜・胡瓜・なす・オクラ』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	480	18.6	15.9	1.4
3歳以上児	目標値	513	19.0	14.0	1.4
	平均値	500	18.8	15.0	1.5