












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 北志津保育園

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	からだのちようし をととのえるもの					
1	金	 ぎゅうにゅう	ごはん やきにく かぼちゃサラダ みそしる	 クラッカー やさいせんべい	* 油 ごま ソイグ マヨネーズ 砂糖	牛肉 豚肉 牛乳	人参 玉葱 大蒜 ピーマン 生姜 南瓜 大根 葉葱 胡瓜	未	504	15.5	18.7	1.0
								以	539	18.5	19.2	1.2
7	木	 ぎゅうにゅう	チキンカレーライス コールスロー	 おふラスク サラダせんべい	* 油 じゃが芋 砂糖 麩 大豆バター	鶏肉 牛乳 豆乳	人参 玉葱 コーン グリーンピース キャベツ 胡瓜	未	524	16.5	18.5	1.6
								以	540	16.3	17.6	1.8
8	金	 ぎゅうにゅう	ごはん しろみぎかなのフライ グリーンサラダ ごもくみそしる	 しらすせんべい すいぞくかんビスケット	* 油 小麦粉 パン粉	からすがれい 味噌 牛乳 油あげ	キャベツ 胡瓜 大根 南瓜 葱 人参	未	487	19.1	16.9	1.0
								以	506	19.9	16.2	1.0
11	月	 ぎゅうにゅう	ごはん とうふのつくねやき あおなソテー みそしる	 オレンジ きなこせんべい	* パン粉 油 砂糖 片栗粉	豆腐 鶏肉 牛乳 ひじき 味噌	玉葱 法蓮草 ｺｰﾝ 青梗菜 人参 オレンジ	未	425	17.3	13.8	1.0
								以	424	16.9	12.0	1.1
12	火	 ぎゅうにゅう	ごはん とさに おひたし スープ	 オレンジかんでん (にんじんいり) あまからせんべい	* 油 砂糖 オレンジジュース	鶏肉 牛乳 若布 生揚げ 鰹節	人参 牛蒡 法蓮草 しめじ 小松菜	未	406	17.1	12.0	1.2
								以	405	16.7	10.0	1.2
13	水	 ぎゅうにゅう	ごはん さけのこうみやき おかかあえ みそしる	 おぐらケーキ	* 砂糖 ホットケーキミックス 油	鮭 鰹節 味噌 牛乳 小豆 豆乳	生姜 小松菜 もやし 人参 キャベツ 玉葱	未	442	20.9	11.2	1.5
								以	454	22.2	9.3	1.6
14	木	 ぎゅうにゅう	ごはん キャロットサラダ ミートボールミネストローネ	 ソフトせんべい とうにゅうクッキー	* 油 パン粉 じゃが芋 砂糖	ツナ 豚肉 牛乳	人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 トマト	未	503	17.6	19.1	1.0
								以	511	17.2	18.2	1.1
15	金	 ぎゅうにゅう	ごはん とりのネギたつたあげ シルバーサラダ すましじる	 サクサククッキー このはせんべい	* 砂糖 米粉 片栗粉 油 ごま ソイグ マヨネーズ 春雨 小麦粉	鶏肉 ベーコン 若布 牛乳	葱 キャベツ 胡瓜 大根	未	611	18.2	25.9	0.9
								以	645	18.8	26.3	0.9
18	月	 ぎゅうにゅう	ごはん なまあげのマーボーいため きゅうりとささみのあえもの すましじる	 いちごとうにゅうかんでん きなこせんべい	* 油 砂糖 片栗粉 ごま油 麩 苺ジャム	生揚げ 豚肉 味噌 鶏肉 牛乳 豆乳	もやし 人参 葱 胡瓜 蒔 生姜 大蒜 水菜 レモン	未	442	16.7	14.9	1.2
								以	465	17.2	14.7	1.4

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					
19	火	 ぎゅうにゅう	ごはん ハンバーグステーキ ジャコあえ みそしる	 フルーツヨーグルト うすやきせんべい	* パン粉 油 ごま	牛肉 豚肉 豆乳 しらすぼし 味噌 豆乳ヨーグルト 未：牛乳	玉葱 しめじ みかん キャベツ 胡瓜 桃 人参 小松菜 バナナ	未	460	17	13.2	1.2
								以	459	16.1	11.0	1.3
20	水		ごはん とりにくのマーマレードに ビーフンいため みそしる	 そらまめ おさかなポテト	* マーメイド ジャム ビーフン 油 じゃが芋	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	蕪 玉葱 人参 キャベツ 葉葱 空豆	未	488	22.0	13.4	1.4
								以	503	23.5	11.8	1.5
21	木		ごはん てづくりふりかけ 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 ほしせんべい	* 片栗粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 マカロニ	鶏しバー ツナ 牛乳 鰹節 のり	生姜 キャベツ 人参 玉葱 りんご酢	未	511	20.5	18.0	1.3
								以	527	20.6	17.0	1.5
22	金		ごはん かわいいのさいきょうやき スナップえんどうのマヨふうみあえ けんちんじる	 やさい ジュース	* 里芋 砂糖 ノイック マネース 油	からすがれい 味噌 豆腐 未：牛乳	スナップえんどう 胡瓜 小松菜 人参 大根	未	441	16.8	8.3	0.6
								以	450	16.9	6.0	0.6
25	月		ひじきのドライカレーライス しょうゆフレンチサラダ スープ	 オレンジ ソフトせんべい	* 油 砂糖	豚肉 ひじき 牛乳	生姜 大蒜 玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 キャベツ オレンジ えのきたけ	未	432	15.9	15.0	1.3
								以	438	15.3	13.7	1.4
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	 フライドポテト	* パン粉 ノイック マネース 油 砂糖 じゃが芋	鮭 油あげ 味噌 牛乳	大蒜 パセリ 人参 切干大根 小松菜 葱	未	458	19.4	16.0	1.0
								以	473	20.5	15.0	1.1
27	水		ごはん スタミナチキン いそかあえ みそしる	 すいそくかんビスケット おからせんべい	* ごま油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 のり 味噌 牛乳	大蒜 法蓮草 えのきたけ 胡瓜 葉葱	未	453	20.3	14.0	1.4
								以	454	20.3	12.1	1.5
28	木		ミートソーススパゲティ リヨネーズポテト かぼちゃのこめスープ	 おかかごはん	スパゲティ 油 砂糖 米粉 * ごま じゃが芋	豚肉 ベーコン 豆乳 牛乳 鰹節	玉葱 人参 トマト 南瓜 パセリ	未	557	21.2	16.1	1.3
								以	584	21.5	14.9	1.4
29	金		ごはん キッズナゲット キャベツサラダ きのことみずなのスープ	 きなこおふラスク サラダせんべい	* 片栗粉 油 砂糖 麩 ノイック マネース	鶏肉 豆腐 牛乳 きなこ	玉葱 大蒜 生姜 人参 キャベツ しめじ えのきたけ 水菜 胡瓜 りんご酢	未	517	17.2	22.3	0.7
								以	529	16.7	22.0	0.7

※ 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。

※ 献立表中の赤字で記載された食材は、地元食材使用になります。

☆『米・大根・胡瓜・トマト・キャベツ・ねぎ』



		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	448	17.7	13.1	1.4
	平均値	481	18.3	16.0	1.1
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	495	18.6	14.8	1.2