



れいわ8ねん6がつ よていこんだてひょう




















今月のテーマ 《 さくらしさん・ちばけんさんのしょくひんをしよう 》

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					
1	月		ごはん やきにく こふきいも こまつなのスープ	やきそば	* ごま 砂糖 油 じゃが芋 中華麺	豚肉 牛肉 青のり 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 小松菜 キャベツ	未	501	17.4	16.5	1.5
								以	524	20.6	16.0	1.7
2	火		ごはん かわいいのさいきょうやき ビーフンいため すましじる	いちごおしぼん	* 砂糖 油 ビーフン 苺 ヂャム ホットケーキミックス	からすがれい 味噌 ベーコン 牛乳 豆乳	アスパラガス 人参 キャベツ 蕓 えのき茸	未	496	21.6	14.7	1.2
								以	515	22.6	13.2	1.3
3	水		ごはん なまあげとやさいのそぼろに ほうれんそうとツナのあえもの みそしる	オレンジ おからクッキー	* 油 砂糖 片栗粉	豚肉 生揚げ ツナ 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 法蓮草 カツ レモン 大根	未	458	16.7	17.1	1.3
								以	464	16.2	15.8	1.4
4	木		虫歯予防・かみかみメニュー ごはん とりにくのてりやき ごぼうサラダ パスタスープ	りんごゼリー きなこせんべい	* 油 砂糖 りんご ノンfat マヨネーズ	鶏肉 牛乳	葱 ごぼう りんご酢 胡瓜 人参 コーン 玉葱 パセリ	未	451	16.8	12.4	1.0
								以	452	17.2	10.6	1.1
5	金		ごはん とりのからあげ ジャコあえ みそしる	クリームサンドビスケット やさいせんべい	米 油 じゃが芋 ごま 片栗粉	鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	生姜 法蓮草 人参 しめじ	未	490	18.6	17.6	1.5
								以	523	19.5	17.5	1.6
8	月		ごはん まつかぜやき グリーンサラダ すましじる	グレープフルーツ うすやきせんべい	* パン粉 砂糖 ごま 油	豚肉 牛肉 味噌 豆腐 牛乳	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 葱 グレープフルーツ	未	456	17.1	16.1	0.8
								以	462	16.6	14.9	0.9
9	火		ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのあえもの こまつなのスープ	さけこぶごはん	スパゲティ 油 *	豚肉 牛肉 チーズ ツナ 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト 胡瓜 レモン 小松菜	未	490	19.7	14.9	1.6
								以	506	19.8	13.5	1.8
10	水		チキンカレーライス ひじきサラダ	オレンジかんとん このはせんべい	* じゃが芋 油 砂糖 オレンジジュース	鶏肉 ベーコン 牛乳 ひじき 寒天	玉葱 人参 キャベツ グリーンピース 胡瓜	未	515	16.2	17.9	1.7
								以	529	16.0	16.9	1.9
11	木		ごはん とうふのつくねやき やさしいため みそしる	フライドポテト	* パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	豆腐 鶏肉 ひじき 味噌 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 しめじ 南瓜 葉葱	未	450	17.4	15.7	0.9
								以	458	17.0	14.4	0.9
12	金		ごはん さけのこうみあげ はるさめサラダ みそしる	すいぞくかんビスケット サラダせんべい	* ごま 小麦粉 油 春雨 砂糖 ごま油	鮭 青のり 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜	未	530	21.3	18.2	1.1
								以	544	22.1	17.3	1.1
15	月		ごはん みそにくじゃが なっとうあえ すましじる あじさいゼリー	メロン ほしせんべい	* じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳 納豆 味噌	人参 玉葱 じゃが芋 法蓮草 青梗菜 えのき茸 メロン	未	476	16.6	13.0	1.1
								以	480	16.1	11.2	1.2
16	火		ごはん にざかな ごまあえ みそしる	キャロットケーキ	* 砂糖 ごま ホットケーキミックス 油	からすがれい 味噌 牛乳 豆乳	さやいんげん 人参 蕪	未	453	18.4	12.4	1.3
								以	460	21.3	8.5	1.6

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)	
					なつとちからに 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					
17	水	 きゅうしゅう	ごはん なまあげとやさいのカレーいため おかかあえ すましじる	 ぶどうかてん うすやきせんべい	* 油 砂糖 麩 グレープジュース	生揚げ 豚肉 鰹節 牛乳 寒天	玉葱 しめじ 小松菜 もやし 人参 水菜 グリーンピース	未	434	15.7	14.4	1.2
								以	437	15.0	12.9	1.3
18	木		ごはん チキンカツ しょうゆフレンチサラダ みそしる	 おからせんべい クリームソフト クラッカー	* 小麦粉 パン粉 油 砂糖	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ 人参 法蓮草 小松菜 玉葱	未	492	20.3	18.3	1.2
								以	524	20.7	18.3	1.3
19	金		ごはん さかなのコーンクリームやき あおなソテー ごもくみそしる	 ビーフン	* 小麦粉 油 ビーフン	からすがれい 油揚げ 味噌 牛乳 豚肉	コーン 玉葱 蕪 法蓮草 人参 大根 南瓜 葱 キャベツ	未	473	21.0	12.5	1.2
								以	492	22.3	10.8	1.3
22	月		そばろまぜごはん みそしる ポパイポテトサラダ	 オレンジ クリームラスク	* 油 砂糖 じゃが芋 ノエッグ マネース	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳 豆腐	生姜 法蓮草 葉葱 オレンジ	未	515	21.0	19.8	1.4
								以	528	21.1	19.2	1.5
23	火		ごはん とうふのオープンやき だいこんのあますあえ すましじる	 おふラスク うすやきせんべい	* 砂糖 片栗粉 麩 砂糖 大豆バター	豆腐 豚肉 牛乳	生姜 葉葱 人参 大根 胡瓜 蕪	未	433	17.4	15.8	0.8
								以	436	17.0	14.5	0.9
24	水		ごはん さけのパンこやき ナムル ちゅうかふうコーンスープ	 スイートポテト	* ノエッグ マネース パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉 大豆バター さつま芋	鮭 牛乳 豆乳	大蒜 バセリ 法蓮草 もやし コーン 玉葱	未	488	19.0	14.5	1.0
								以	514	20.1	13.4	1.1
25	木		ごはん チキンサラダ ミートボールミネストローネ	 りんごゼリー きなこせんべい	* 油 ごま パン粉 じゃが芋 砂糖	鶏肉 豚肉 牛肉 牛乳	小松菜 キャベツ 玉葱 人参 トマト	未	511	17.2	16.3	0.9
								以	516	16.7	14.9	0.9
26	金		ごはん とりのなんばんづけ いそかあえ みそしる	 ソフトせんべい やさいせんべい	* 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 のり 味噌	ピーマン 人参 生姜 玉葱 法蓮草 胡瓜 えのき茸 キャベツ	未	474	17.9	16.0	1.5
								以	489	18.5	15.0	1.7
29	月		ごはん スタミナチキン スパゲティサラダ すましじる	 サクサククッキー とうにゅうラスク	* ごま油 ノエッグ 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 牛乳 若布	大蒜 胡瓜 人参 えのき茸	未	519	20.2	17.3	1.1
								以	553	20.7	16.6	1.3
30	火		ごはん しろみざかなのいそべやき おかかあえ みそしる	 フルーツヨーグルト しらすせんべい	* 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	からすがれい 鰹節 青のり 油揚げ 味噌 豆乳ヨーグルト 未：牛乳	法蓮草 人参 桃 胡瓜 みかん パナナ	未	400	18.3	8.4	1.1
								以	389	17.9	5.1	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・じゃが芋・胡瓜・トマト・キャベツ』



		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	1.5
	平均値	478	18.4	15.4	1.2
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	491	18.9	14.1	1.3