



# れいわ8ねん4がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 きゅうしょくになれよう 》



佐倉市役所 こども保育課

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	水		ごはん とさに おひたし みそしる	デコポン サラダせんべい	* 油 砂糖	鶏肉 若布 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	牛蒡 人参 法蓮草 大根 葉葱 デコポン	未	452	17.9	13.3	1.1
								以	453	17.5	11.4	1.2
2	木		ごはん とりにくのたつたあげ キャロットサラダ みそしる	どうにゅうくずもち しらすせんべい	* 片栗粉 米粉 油 ノイック マネース 砂糖 黒砂糖	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 水菜	未	512	19.0	19.7	1.0
								以	529	18.9	19.1	1.0
3	金		チキンカレーライス コールスロー	あまからせんべい ごまビスケット	* じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース 胡瓜 キャベツ コーン	未	494	16.1	17.2	1.5
								以	511	15.9	16.3	1.7
6	月		ごはん やきにく こふきいも みそしる	すいぞくかんビスケット おからせんべい	* ごま 砂糖 油 じゃが芋	豚肉 牛肉 青のり 味噌 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 小松菜 しめじ	未	493	16.4	17.5	1.1
								以	506	19.3	16.9	1.2
7	火		ごはん さけのみそマヨやき もやしのあえもの さわにわん	おふラスク きなこせんべい	* ノイック マネース 砂糖 ごま油 麩 バター	鮭 味噌 ベーコン 鶏肉 牛乳	もやし 胡瓜 玉葱 大根 人参 葱 水菜	未	464	22.5	15.6	1.0
								以	472	23.6	14.3	1.1
8	水		マーボーどん はるさめサラダ わかめスープ	デコポン ソフトせんべい	* 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 味噌 若布 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 玉葱 えのき茸 デコポン	未	449	16.1	14.4	1.5
								以	465	15.9	13.1	1.7
9	木		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき ほうれんそうとツナコーンのあえもの みそしる	おぐらケーキ	* ノイック マネース 砂糖 さつま芋 ホットケーキミックス 油	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 豆乳 小豆	生姜 レモン 法蓮草 コーン 葱	未	495	20.7	14.5	1.3
								以	517	21.9	13.3	1.4
10	金		ごはん しろみさかなのフライ グリーンサラダ ごもくみそしる	りんごゼリー クラッカー	* 小麦粉 パン粉 油	からすがれい 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 胡瓜 大根 南瓜 葱 人参	未	508	18.5	16.7	0.9
								以	544	19.5	16.9	1.1
13	月		ごはん コーンフレークチキン しょうゆフレンチサラダ みそしる	ソフトクッキー このはせんべい	* ノイック マネース 玄米フレーク パン粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 法蓮草 無	未	494	20.6	16.3	1.4
								以	516	21.4	15.4	1.5
14	火		ごはん てづくりぶりかけ にくだんごのとうにゅうスープ ひじきサラダ	きよみオレンジ ゴフレット	* 油 砂糖 パン粉 ごま	鰹節 のり 鶏肉 豆乳 ハム 牛乳 チーズ ひじき	人参 玉葱 青梗菜 胡瓜 キャベツ 清見オレンジ	未	495	20.0	18.2	1.2
								以	505	20.1	16.9	1.4
15	水		ごはん なまあげとやさいのそぼろに いろいろナムル みそしる	ぶどうかんてん うすやきせんべい	* 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 ぶどうジュース	豚肉 生揚げ のり 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 もやし 小松菜 葉葱	未	449	15.3	14.6	1.1
								以	455	14.5	13.0	1.2

こどものひげゆらし

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		ごはん キッズナゲット おかかあえ みそしる	クリームサンドクラッカー おさかなポテト	* 片栗粉 油	鶏肉 豆腐 鰹節 味噌 牛乳	玉葱 大根 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 小松菜	未	474	17.1	18.2	1.0
								以	497	16.9	17.9	1.0
17	金		ごはん さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのソテー すましじる	コーンドーナツ	* 砂糖 油 ホットケーキミックス	からすがれい 味噌 豚肉 牛乳	切り干し大根 キャベツ 人参 ピーマン 水菜 玉葱 コーン パセリ	未	460	18.6	13.8	1.2
								以	483	21.3	12.3	1.3
20	月		ごはん にくじゃが みそしる きゅうりとささみのあえもの	クリームサンドビスケット こざかなせんべい	米 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 レモン 青梗菜 えのき草	未	463	17.2	13.9	1.2
								以	492	17.1	13.0	1.3
21	火		ミートソーススパゲティ スナップえんどうのマヨふうみあえ やさいスープ	さけこぶごはん	スパゲティ 油 / エッグ マヨネーズ *	豚肉 チーズ 牛乳 鮭 昆布	玉葱 人参 トマト スナップえんどう 胡瓜 キャベツ しめじ	未	477	18.8	14.6	1.4
								以	490	18.7	13.1	1.5
22	水		ごはん ジャコサラダ とうふとぶたにくのオープンやき すましじる	きよみオレンジ ミニバウムクーヘン	* 砂糖 片栗粉 ごま 油 麩	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	生姜 葉葱 小松菜 人参 玉葱 清見オレンジ	未	500	19.2	19.4	1.0
								以	504	19.0	17.9	1.1
23	木		だげのごはん さけのサクサクあげ あおなのごまみそあえ すましじる こどものひデザート	どうにゅうラスク たんごせんべい	* 小麦粉 油 片栗粉 ごま 砂糖	鮭 油揚げ 豆乳 味噌 牛乳	筍 人参 もやし 法蓮草 水菜 玉葱 レモン りんご	未	488	16.0	14.5	1.3
								以	481	16.2	11.9	1.4
24	金		ごはん チキンみそカツ キャベツとツナのあえもの パスタスープ	このはせんべい どうぶつビスケット	* 砂糖 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	鶏肉 味噌 ツナ ヨーグルト 未：牛乳	キャベツ 胡瓜 レモン 人参 玉葱 パセリ	未	520	21.6	14.3	1.2
								以	535	22.3	12.3	1.4
27	月		ごはん にこみハンバーグ あおなソテー とうにゅうコーンスープ	やきそば	* パン粉 油 砂糖 片栗粉 中華麺	豚肉 牛肉 牛乳 豆乳 青のり	玉葱 法蓮草 人参 コーン キャベツ	未	561	20.7	19.2	1.6
								以	589	20.9	18.5	1.8
28	火		ごはん さかなのおろしに やさしいため みそしる	いちごジャムサンド	* 砂糖 油 ごま油 さつま芋 パン 苺ジャム	からすがれい 味噌 牛乳	生姜 大根 キャベツ 苺 人参 しめじ 葱	未	480	19.9	10.4	1.5
								以	493	20.0	8.2	1.6
30	木		ごはん のしどり いそかあえ みそしる	きよみオレンジ うすやきせんべい	* 砂糖 片栗粉 ごま 麩	鶏肉 のり 味噌 牛乳	生姜 葱 法蓮草 えのき草 キャベツ 清見オレンジ	未	427	18.9	13.3	1.3
								以	432	18.9	11.5	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、複数回摂取してくだ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、キャベツ、人参、長葱、葉葱、トマト☆

		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	484	18.6	15.7	1.2
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	499	19.0	14.4	1.3