

れいわ ８ ねん １１ がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 よくかんでたべよう 》

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 ねつとちからになるもの	おもなさいりょう ちやにくやほねになるもの	おもなさいりょう からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
2	月	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのてりやき いそかあえ みそしる	オレンジ サラダせんべい	米 砂糖 油	鶏肉 のり みそ 牛乳	長葱 法蓮草 南瓜 えのき茸 胡瓜 玉葱 オレンジ	未	435	19.6	12.1	1.3
								以	440	20.7	10.2	1.5
4	水		ごはん おかかあえ きりぼしだいこんととりにくのたまごやき みそしる	新メニュー！ **れんこんおさつチップ**	米 さつま芋 砂糖 油	鰹節 鶏肉 鶏卵 牛乳 若布	切干大根 法蓮草 人参 もやし 玉葱 れんこん	未	477	16.4	15.1	0.8
								以	501	16.0	14.3	0.9
5	木		ごはん さかなのごまみそやき コーンサラダ すましじる	新メニュー！ **さつまいもクッキー** このはせんべい	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 さつま芋 りんご酢 じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	からすかれい 牛乳 味噌	キャベツ 胡瓜 人参 コーン にら	未	462	17.6	15.0	0.7
								以	493	20.3	13.9	0.9
6	金		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 ﾋﾟｰﾏﾝ 冬瓜 れんこん 大蒜 ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ	未	508	17.5	20.5	1.2
								以	516	16.9	19.7	1.3
9	月		ビーフカレーライス ジャコサラダ	とうにゅうプリン おさかなポテト	米 油 じゃが芋 ごま 砂糖	牛肉 豆乳 牛乳 しらすぼし	人参 玉葱 小松菜 グリンピース	未	403	17.7	13.6	1.4
								以	403	17.4	12.0	1.5
10	火		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき しおこぶあえ みそしる	**マカロニきなこ** ほしせんべい	米 マカロニ	鶏肉 牛乳 きなこ 昆布 味噌 豆腐	生姜 レモンキャベツ 人参 小松菜	未	443	21.8	12.5	1.2
								以	454	23.3	10.9	1.4
11	水		ごはん かぼちゃのふくめに にくだんごのとうにゅうスープ	クラッカー ねじりあげ	米 砂糖 パン粉	鶏肉 牛乳 豆乳	玉葱 人参 青梗菜 南瓜	未	416	17.0	14.0	0.5
								以	416	17.6	12.5	0.5
12	木		さつまいもごはん さけのもみじやき やさいいため すましじる	**フルーツゼリーよせ** サラダせんべい	米 さつま芋 油 ごま油 麸 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	昆布 鮭 牛乳	人参 キャベツ 韮 しめじ 水菜 桃 みかん	未	477	16.4	15.1	0.8
								以	501	16.0	14.3	0.9
13	金	運動会応援献立	ごはん れんこんのつくねあげ ブロッコリーのマヨふうみあえ コーンスープ みかんゼリー	すいぞくかんビスケット うすやきせんべい	米 油 片栗粉 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ みかんジュース	鶏肉 豆乳 牛乳	蓮根 玉葱 コーン ブロッコリー	未	528	19.0	20.5	0.8
								以	539	18.8	19.7	0.8
16	月		ごはん なまあげとやさいのそぼろに スパゲティサラダ みそしる	**きなこクッキー** しらすせんべい	米 砂糖 油 スパゲティ ごま 小麦粉	生揚げ 豚肉 ツナ みそ 牛乳 きなこ	玉葱 胡瓜 大蒜 生姜 人参 青梗菜 えのき茸	未	541	17.9	19.8	1.4
								以	563	17.6	19.2	1.5

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 ねつとちからになるもの	おもなざいりょう ちやにくやほねになるもの	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
17	火	ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにくといんげんのとまとに キャロットサラダ こまつなスープ	バナナ かぼちゃボーロ	米 じゃが芋 油 砂糖	牛肉 牛乳 青のり 鶏肉	生姜 玉葱 トマト さやいんげん 胡瓜 人参 キャベツ 小松菜 バナナ	未	447	12.6	12.6	1.0
								以	502	16.3	18.5	1.1
18	水		ごはん さけのさいきょうやき おひたし さわにわん	ゆり組クッキング予定:スイートポテト♪ のむヨーグルト **スイートポテト**	米 砂糖 さつま芋 大豆バター	鮭 味噌 鶏肉 のむﾖｰｸﾞﾙﾄ 未:牛乳	法蓮草 人参 大根 水菜 えのき茸	未	449	19.9	8.3	0.8
								以	503	24.5	6.1	0.9
19	木		ごはん とうふのあげだんご ジャコあえ すましじる	ぶどうゼリー おさかなポテト	米 油 ごま 片栗粉 ぶどうジュース	豆腐 鶏肉 ひじき 牛乳 しらす干し	長葱 人参 キャベツ 胡瓜 蕪 玉葱	未	458	15.4	16.6	1.1
								以	462	14.6	15.3	1.2
20	金		ごはん にこみハンバーグ コールスロー みそしる	**いちごジャムサンド** **(以:食パン、未:クラッカー)**	米 パン粉 油 砂糖 いちごｼﾞｬﾑ 以:パン	牛肉 豚肉 牛乳 豆乳 味噌 大豆油	玉葱 人参 小松菜 胡瓜 キャベツ コーン	未	540	18.8	17.6	1.2
								以	564	18.7	16.6	1.4
24	火		和食の日献立 いい(11)に(2)ほんしょ(4)く の日 ごはん とりにくとさといものにこみ ごまあえ みそしる	**さつまいもととうにゅうの ケーキ**	米 油 ごま 里芋 砂糖 さつま芋 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	鶏肉 若布 味噌 牛乳 豆乳	生姜 椎茸 長葱 人参 法蓮草 大根	未	491	17.7	13.6	1.4
								以	509	18.0	12.1	1.6
25	水	すみれ組 お弁当給食	わかめごはん タンドリーチキン こふきいも チンゲンサイスープ (すみれ組変更:野菜ジュース)	リンゴゼリー おさかなポテト	米 じゃが芋 りんごジュース	鶏肉 牛乳 青のり 大豆ヨーグルト 若布	人参 青梗菜	未	430	17.2	10.9	0.9
								以	429	17.8	8.8	1.0
ゆり・たんぽぽ組			～ お忙しい中、お弁当のご準備のご協力をありがとうございます ～ 保育園より提供:【お外】豆乳クッキー・しょうゆせんべい【保育園】ぶどうジュース・クレープ(乳不使用いちご味)・サラダせんべい									
26	木		ごはん さかなのみそ煮 ひじきサラダ すましじる	**とうふドーナッツ**	米 砂糖 油 じゃが芋 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	味噌 ひじき チーズ ベーコン 牛乳 豆腐 未:からすかれい 以:鯖	生姜 人参 胡瓜 葉葱 キャベツ	未	500	20.6	17.6	1.4
								以	568	22.2	22.9	1.6
27	金		ごはん キッズナゲット ごもくみそしる きゅうりとささみのあえもの	きなこせんべい とうにゅうクッキー	米 片栗粉 油 里芋	鶏肉 豆腐 牛乳 味噌	玉葱 大蒜 生姜 胡瓜 大根 長葱 人参 れんこん	未	514	18.9	20.5	0.9
								以	528	18.8	19.8	0.9
30	月		きのこいりミートスパゲティ きりぼしだいこんのサラダ ベーコンスープ	たんぽぽ組クッキング予定:さつまいも茶巾♪ むぎちゃ **さつまいもごはん**	スパゲティ 油 砂糖 米 さつま芋	豚肉 ベーコン 牛乳 昆布	玉葱 人参 トマト しめじ えのき茸 切り干し大根 胡瓜 パセリ 青梗菜	未	497	18.3	14.6	1.5
								以	526	18.7	13.5	1.7

※ 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を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・さつま芋・かぼちゃ・じゃが芋・生姜・里芋・人参・蓮根 』



		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	478	18.3	15.2	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	502	18.9	14.7	1.4