



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	ちやにくやほね になるもの	からだのちようし をととのえるもの				
1	水	ぎゅうにゅう	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 以 453	17.9 17.5	13.3 11.4	1.1 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 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 以 529	19.0 18.9	19.7 19.1	1.0 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 以 511	16.1 15.9	17.2 16.3	1.5 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 大根 生姜 小松菜 しめじ	未 493 以 506	16.4 19.3	17.5 16.9	1.1 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 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 以 472	22.5 23.6	15.6 14.3	1.0 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 大根 キャベツ 胡瓜 玉葱 えのき茸 デコポン	未 449 以 465	16.1 15.9	14.4 13.1	1.5 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 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 以 517	20.7 21.9	14.5 13.3	1.3 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 以 544	18.5 19.5	16.7 16.9	0.9 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 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 以 516	20.6 21.4	16.3 15.4	1.4 1.5
14	火		ごはん てづくりふりかけ 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 以 505	20.0 20.1	18.2 16.9	1.2 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 大根 もやし 小松菜 葉葱	未 449 以 455	15.3 14.5	14.6 13.0	1.1 1.2

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 鯉節 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	 コーンドーナッツ	＊ 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 えのき茸	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 ノイック 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		だけのごはん さけのサクサクあげ あおなごまみそあえ すましじる こどものひデザート	 とうにゅうラスク 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 にごみハンバーグ 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 えのき茸 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