



れいわ 8 ねん 7 がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 なつやさいをたべよう・あつさにまけずしっかりたべよう 》



佐倉市役所 北志津保育園

以→3歳以上児、未→3歳未満児

七夕献立

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 やきにく こふきいも キャベツスープ	とうもろこし きなこせんべい	※ 砂糖 油 じゃがいも	豚肉 青のり 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 キャベツ とうもろこし	未 463 以 441	17.6 19.6	15.5 9.4	1.0 1.1
2	木		ごはん さかなのオレンジに やさしいため みそしる	フライドポテト	※ 砂糖 油 オレンジジュース ごま油 じゃがいも	からすがれい 牛乳 豆乳 味噌 油あげ	葱 生姜 キャベツ 蕕 人参 しめじ 小松菜	未 440 以 429	19.7 20.6	15.7 11.5	1.0 1.1
3	金		ごはん とうふのあげだんご いそかあえ みそしる	おさかなポテト 以：ソイアイスクリーム 未：ヨーグルト	※ 片栗粉 油 砂糖	豆腐 鶏肉 味噌 ひじき のり 未：牛乳 ヨーグルト 以：アイスクリーム (sog)	葱 人参 法蓮草 えのき茸 胡瓜 蕕	未 496 以 575	19.5 17.9	13.4 17.2	1.4 1.6
6	月		ごはん ポークカレー コールスロー	グレープフルーツ ほしせんべい	※ 油 じゃがいも	豚肉 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 グリルベース キャベツ ヨー グレープフルーツ	未 488 以 500	15.7 15.1	17.4 16.3	1.6 1.7
7	火		とうもろこしごはん コーンフレークチキン かぼちゃのふくめに たなばたそうめんじる たなばたゼリー	こくとうケーキ	※ バン粉 素麺 ノエッグ マネース 砂糖 玄米フレーク 油 ホットケーキミックス 黒砂糖	鶏肉 わかめ 牛乳 豆乳	コーン 南瓜 水菜	未 563 以 588	20.6 21.4	13.8 12.4	1.4 1.6
8	水		ごはん とうふのまつかぜやき もやしのあえもの みそしる	すいか サラダせんべい	※ 砂糖 バン粉 ごま ごま油	豆腐 鶏肉 味噌 ベーコン 油あげ 牛乳	葱 人参 もやし 胡瓜 玉葱 大根 西瓜	未 479 以 502	18.6 18.6	15.7 14.3	1.3 1.4
9	木		ごはん キャロットサラダ さかなのコーンクリームやき かぼちゃのスープ	やきそば	※ 小麦粉 油 片栗粉 中華麺 砂糖	さけ 豆乳 青のり 牛乳 豚肉	コーン 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 南瓜 パセリ ピーマン	未 498 以 559	20.9 22.1	14.5 17.7	1.3 1.4
10	金		ごはん チキンみそカツ のりナムル すましじる	どうぶつビスケット うすやきせんべい	※ 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま	鶏肉 味噌 のり 牛乳	人参 もやし 胡瓜 キャベツ 蕕	未 466 以 483	19.3 19.9	15.3 14.3	0.8 0.8
13	月		マーボーどん しょうぶあえ こまつなスープ	サラダめん	※ 砂糖 油 片栗粉 ごま油 中華麺	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 牛乳 昆布 ベーコン	椎茸 蕕 人参 コーン 生姜 大蒜 胡瓜 小松菜 キャベツ	未 487 以 501	18.8 18.7	17.3 16.3	2.1 2.3
14	火		ごはん さんしょくソテー オニオンソースハンバーグ オクラいりスープ	すいか クリームラスク	※ バン粉 油 砂糖 片栗粉	牛肉 豚肉 豆乳	玉葱 コーン 人参 法蓮草 オクラ 西瓜	未 503 以 530	17.5 17.2	16.1 14.8	1.1 1.2
15	水		ごはん さかなのさいきょうやき キャベツとベーコンのサラダ すましじる	かぼちゃのとうにゅうかん サラダせんべい	※ 砂糖 ノエッグ マネース ごま	からすがれい 味噌 ベーコン 牛乳 豆乳	キャベツ 胡瓜 青梗菜 葱 ピーマン 南瓜 レモン	未 457 以 472	18.2 20.7	13.6 11.9	0.8 0.8

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	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)
		午前 おやつ			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	 ぎゅうにゅう	ごはん レバーノルウェーふう はるさめのすのもの みそしる	 すいぞくかんビスケット ねじりあげ	※ 片栗粉 油 砂糖 ごま 春雨	鶏レバー 味噌 未：牛乳 ヨーグルト 以：アイスクリーム	生姜 玉葱 人参 胡瓜	未	482	17.7	15.5	1.4
								以	512	17.6	14.8	1.6
17	金		ごはん とりにくのさっぱり きゅうりとツナのあえもの みそしる	 きなこクッキー おからせんべい	※ 小麦粉 砂糖 油 さつまいも	鶏肉 味噌 ツナ 未：牛乳 きな粉 わかめ	大根 胡瓜 レモン 玉葱 人参	未	526	17.6	13.6	1.1
								以	532	17.9	11.7	1.2
21	火		ごはん とさに きりぼしだいこんのサラダ みそしる	 クリームサンドビスケット このはせんべい	※ 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	鶏肉 わかめ 生揚げ 鰹節 味噌 牛乳	牛蒡 人参 胡瓜 切干大根 葉葱	未	499	18.0	16.2	1.3
								以	522	17.9	15.4	1.4
22	水		ごはん カラスガレイのオープンやき かわりきんぴら みそしる	 オレンジ しらすせんべい	※ ノイック マヨネーズ 油 砂糖 ごま	からすがれい 味噌 竹輪 牛乳	玉葱 人参 牛蒡 小松菜 しめじ オレンジ	未	412	20.3	11.4	1.4
								以	415	21.1	9.4	1.5
23	木		なつやさいのミートスパゲティ サラダ ベーコンスープ	 おかかごはん	スパゲティ 油 砂糖 ※ ごま	豚肉 ベーコン 牛乳 鰹節	玉葱 人参 なす ズッキーニ トマト パセリ キャベツ 胡瓜 青梗菜	未	487	18.0	15.4	1.3
								以	501	17.8	14.0	1.4
24	金		ごはん とりのからあげ ごしょくあえ みそしる	 とうもろこし きなこせんべい	※ 片栗粉 油	鶏肉 味噌 牛乳	小松菜 もやし 人参 胡瓜 玉葱 舞茸 生姜 とうもろこし	未	478	18.7	16.3	1.3
								以	491	19.3	15.2	1.4
27	月		ごはん おかかあえ すましじる とうふハンバーグ	 オレンジ すいぞくかんビスケット	※ 油 麴 パン粉 砂糖	豆腐 豚肉 牛肉 鰹節 わかめ 牛乳 豆乳	玉葱 人参 小松菜 もやし オクラ オレンジ	未	440	16.6	14.5	0.9
								以	440	16.0	12.6	1.0
28	火		ごはん ひじきに にくだんごのとうにゅうスープ	 やきそば	※ 油 砂糖 パン粉 ごま油 中華麺	ひじき 油あげ 鶏肉 牛乳 豆乳 豚肉 青のり	人参 玉葱 もやし キャベツ 葱 青梗菜	未	485	18.9	16.0	1.7
								以	502	18.9	14.9	1.9
29	水		ごはん にざかな とんじる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	 りんごゼリー おさかなポテト	※ 砂糖 ノイック マヨネーズ	未：かれすがれい 以：めかじき ツナ 豚肉 味噌 牛乳	法蓮草 コーン 葱 牛蒡 人参 大根	未	476	20.0	14.2	1.4
								以	512	22.7	15.8	1.5
30	木		ビビンバ しょうゆフレンチサラダ きのことみずなのスープ	 いちごとうにゅうかてん ほしせんべい	※ ごま油 砂糖 油 苺ジャム	豚肉 味噌 牛乳 豆乳	大根 生姜 もやし 人参 法蓮草 胡瓜 キャベツ しめじ えのき茸 水菜	未	443	17.0	15.5	1.6
								以	447	16.5	14.1	1.8
31	金		ごはん とりのカレーあげ ジャコサラダ みそしる	 クリームサンドクラッカー おからせんべい	※ 片栗粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	鶏肉 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳	人参 生姜 小松菜 さやいんげん	未	485	18.6	18.7	1.4
								以	521	19.6	19.0	1.6

※ 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。

『じゃが芋・とうもろこし・葱・西瓜・大根・玉葱・胡瓜・茄子』

		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	480	18.5	15.3	1.3
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	499	19.0	14.2	1.4