



れいわ 8 ねん 9 がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 あきにおきて、げんきなからだをつくろう 》



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 防災食体験献立	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	火	ぎゅうにゅう	非常食・カレーライス(α化米を使用) フレンチサラダ	こめこのクッキー(非常食) こざかなぼんせん	α化米 油 じゃが芋	鶏肉 豆乳 牛乳	人参 玉葱 キャベツ グリーンピース 胡瓜 みかん	未 492 以 541	16.2 15.8	17.3 18.2	1.3 1.5
2	水		ごはん のしどり こふきいも みそしる	サラダせんべい 以：なし 未：オレンジ	＊ 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 みそ 牛乳 青のり ごま	生姜 長葱 人参 青梗菜 以：梨 未：オレンジ	未 451 以 451	17.9 17.6	14.2 12.4	1.3 1.4
3	木		ごはん さけのさいきょうやき やさしいため すましじる	おぐらケーキ	＊ 砂糖 ごま油 油 かつらぎみ	鮭 みそ 豆乳 牛乳 小豆	キャベツ にら 人参 しめじ 玉葱	未 442 以 472	19.5 22.9	11.8 10.5	0.9 1.1
4	金		ごはん とうふのあげだんご いそかあえ みそしる	すいぞくかんビスケット ねじりあげ	＊ 片栗粉 砂糖 油	豆腐 鶏肉 ひじき 牛乳 のり みそ	長葱 人参 法蓮草 えのき茸 胡瓜 蕪	未 496 以 504	15.9 15.2	19.2 18.2	1.2 1.3
7	月		マーボーどん しおこぶあえ こまつなスープ	オレンジ とうにゅうラスク	＊ 片栗粉 砂糖 油 ごま油	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 昆布	椎茸 長葱 人参 生姜 大蒜 胡瓜 キャベツ 小松菜 オレンジ	未 411 以 437	16.2 16.4	14.1 13.1	2.0 2.2
8	火		ごはん しろみざかなのいそべやき もやしのあえも みそしる	じゃがいももち	＊ 小麦粉 砂糖 ごま油 りんご酢 じゃが芋 片栗粉 ソイグ マヨネーズ 油	からす鯉 牛乳 ベーコン みそ 青のり	もやし 胡瓜 玉葱 キャベツ 人参	未 436 以 452	18.7 20.9	12.1 10.1	1.1 1.2
9	水		ごはん とりにくのさっぱり かぼちゃのふくめに みそしる	おふラスク やさいせんべい	＊ 砂糖 麩 油	鶏肉 油揚げ 牛乳 きな粉	大蒜 南瓜 大根	未 487 以 500	20.4 21.6	15.0 13.7	0.9 1.0
10	木		ごはん まつかぜやき キャロットサラダ すましじる	やきそば	＊ 油 砂糖 ごま パン粉 中華麺	牛肉 豚肉 みそ 若布 牛乳 青のり	玉葱 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 長葱	未 516 以 535	18.0 17.8	18.3 17.5	1.2 1.3
11	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	＊ 小麦粉 油 ごま油 ごま 砂糖 パン粉	鶏肉 みそ 牛乳 のり	人参 もやし 胡瓜 キャベツ にら	未 462 以 478	19.2 19.7	14.9 13.9	1.5 1.6
14	月		ごはん オニオンソースハンバーグ キャベツとベーコンのサラダ すましじる	ぶどうかんてん サラダせんべい	＊ 砂糖 油 グレープジュース ソイグ マヨネーズ パン粉 片栗粉	牛肉 豚肉 豆乳 ベーコン 牛乳	キャベツ 胡瓜 青梗菜 長葱	未 514 以 526	17.3 16.8	18.6 17.6	1.3 1.4

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					
15	火	 ぎゅうにゅう	ごはん さけのこうみやき れんこんのきんぴら オクラいりスープ	 おかかごはん	＊ 油 砂糖 ごま	鮭 牛乳 鯉節	生姜 蓮根 人参 玉葱 オクラ	未	510	20.3	11.1	1.2
								以	535	21.5	9.2	1.3
16	水		ひじきのドライカレーライス きりぼしだいこんのサラダ コーンスープ	 なしゼリー ほしせんべい	＊ 砂糖 油 ごま油 片栗粉	豚肉 ひじき 豆乳 牛乳	人参 玉葱 ビーマン 大蒜 生姜 切干大根 胡瓜 とうもろこし	未	497	17.3	15.7	0.9
								以	504	17.0	14.4	0.9
17	木		ごはん じゃがいもとレバーのあげに 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	＊ じゃが芋 油 ごま 砂糖 片栗粉 春雨	鶏レバー 牛乳 みそ	生姜 人参 胡瓜 玉葱	未	482	16.5	15.2	0.8
								以	513	16.3	14.5	0.9
18	金		ごはん コーンフレークチキン きゅうりとツナのあえもの みそしる	 以： きなこトースト 未： マカロニきなこ	＊ 玄米フレーク パン粉 さつま芋 砂糖 以：食パン 大豆バタ 未：マカロニ	鶏肉 ツナ 若布 牛乳 みそ きな粉	胡瓜 レモン	未	525	22.1	16.4	1.1
								以	553	23.1	15.5	1.2
24	木		きのこいりミートスパゲティ グリーンサラダ ベーコンスープ	 さけごはん	＊ 油 砂糖 スパゲティ	豚肉 牛乳 ベーコン 鮭	玉葱 人参 しめじ えのき茸 トマト パセリ キャベツ 胡瓜 青梗菜	未	489	20.1	17.7	1.1
								以	517	20.9	17.2	1.2
25	金		さつまいもごはん とりのからあげ ごまあえ みそしる おつきみゼリー	 かぼちゃポーロ このはせんべい	＊ 砂糖 さつま芋 片栗粉 油 ごま 麴	鶏肉 牛乳 昆布 みそ	生姜 法蓮草 人参 冬瓜	未	536	17.9	19.1	1.2
								以	561	18.6	19.0	1.2
28	月		わかめごはん ひじきに にくだんごのとうにゅうスープ	 オレンジ すいぞくかんビスケット	＊ パン粉 砂糖 油	鶏肉 若布 豆乳 牛乳 油揚げ ひじき	玉葱 人参 青梗菜 オレンジ しらたき	未	442	17.1	15.1	0.9
								以	444	16.6	13.6	1.0
29	火		ごはん れんこんのしどり チーズサラダ すましじる	 スイートポテト	＊ パン粉 砂糖 さつま芋 油 大豆バター	鶏肉 みそ 牛乳 チーズ 豆乳	蓮根 玉葱 キャベツ 胡瓜 青梗菜 生姜	未	463	17.8	13.8	2.1
								以	479	17.6	12.3	2.3
30	水		ごはん かじきのたつたあげ おひたし みそしる	 りんごゼリー おさかなポテト	＊ 片栗粉 油 りんごジュース	めかじき みそ 牛乳	生姜 法蓮草 人参 蕪 玉葱	未	504	17.5	17.5	1.3
								以	525	19.9	17.4	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・梨・蓮根・冬瓜』



		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	469	17.6	13.0	1.4
	平均値	482	18.2	15.6	1.3
3歳以上児	目標値	522	19.6	14.5	1.4
	平均値	501	18.7	14.6	1.4