

2019年 5月の給食予定献立表 (3才児)

なんでもたべて げんきに あそぼうね!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こんだてめい	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	蛋白質脂質塩分
月	13 27	はるやさいかれー こーるすろー あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ふるーつかんてん おかし	豚肉 ツナ缶 牛乳	じゃがいも 三温糖 おかし	人参 玉葱 アスパラ キャベツ きゅうり コーン缶 あまなつ 桃缶 みかん缶 パイン缶	カレールー 酢 マヨドレ 塩 寒天	592kcal 19.5g 20.4g 1.7g
火	14 28	さかなのしおやき じゃがいもとやさいののもの たまねぎのみそしる 午後おやつ よーぐると りんご おかし	さかな 豚挽肉 絹豆腐 味噌 ヨーグルト	じゃがいも 三温糖 おかし	人参 さやえんどう 玉葱 えのきたけ りんご	塩 しょうゆ ワカメ 昆布 煮干し	511kcal 24.7g 12.3g 2.7g
水	1 15 29	まーぼーどうふ かぶときゅうりのしおもみ こまつなのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう どーなつ	木綿豆腐 豚挽肉 味噌 油揚げ 味噌 牛乳 卵	ごま油 すりごま 三温糖 片栗粉 小麦粉 三温糖 油	人参 棒ねぎ 乾椎茸 かぶ きゅうり 小松菜 玉葱 しめじ	しょうゆ 塩 昆布 煮干し B.P	623kcal 21.2g 23.2g 1.9g
木	2 16 30	にこみうどん きゃべつとわかめのしらすあえ きよみおれんじ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	豚肉 油揚げ しらす干し 牛乳	うどん 三温糖 おかし	人参 玉葱 棒ねぎ しめじ 乾椎茸 キャベツ 清見オレンジ	しょうゆ ワカメ しょうゆ	421kcal 17.9g 14.9g 1.7g
金	3 17 31	さかなのてりやき ほうれんそうとにんじんのごまあえ わかたけすーぷ 午後おやつ ぎゅうにゅう めろん おかし	さかな 絹豆腐 牛乳	三温糖 すりごま おかし	ほうれん草 人参 筍 えのきたけ さやえんどう メロン	しょうゆ しょうゆ ワカメ 昆布 鰹節 しょうゆ	485kcal 21.1g 16.8g 1.6g
土	4 18	ばたーろーるばん ぎゅうにゅう とりにくのあまからいため やさいさらだ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 鶏肉	バターロールパン 三温糖 油 おかし	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 マヨドレ 麦茶	495kcal 19.7g 22.4g 0.9g
月	6 20	さわらのやさいまよねーすやき きゃべつのかんぷあえ ちんげんさいのすーぷ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	サワラ 絹豆腐 牛乳	三温糖 じゃがいも 油	人参 玉葱 えのきたけ キャベツ チンゲン菜 玉葱 しめじ あまなつ	マヨドレ しょうゆ 塩 昆布 ワカメ 昆布 鰹節 塩 塩	532kcal 22.7g 19.7g 1.5g]
火	7 21	にざかな はるやさいのいためもの じゃがいものみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし	さかな ベーコン 味噌 牛乳	三温糖 三温糖 じゃがいも おかし	キャベツ 人参 アスパラ 玉葱 しめじ りんご	しょうゆ 塩 ワカメ 昆布 煮干し	528kcal 21.3g 17.5g 2.4g
水	8 22	しょくばん とりにくのてりやき あすばらとれたすのおかかあえ こーんしちゅー 午後おやつ ぐりんぴーすのおにぎり あまなつ	鶏肉 かつお節 牛乳 しらす干し	食パン 三温糖 じゃがいも 米	アスパラ レタス 人参 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶 ほうれん草 グリンピース あまなつ	しょうゆ しょうゆ のり	534kcal 26.8g 13.5g 1.8g
木	9 23	さかなのむにえる とまとときゅうりのさらだ かぶのすーぷ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでそらまめ おかし	さかな ベーコン 牛乳	バター 片栗粉 三温糖 三温糖 おかし	トマト きゅうり かぶ かぶの葉 人参 えのき りんご そら豆	しょうゆ 酢 塩 コンソメ 鰹節 塩 塩	522kcal 23.0g 19.2g 1.4g
金	10 24	こいのぼりごはん たけのこのとさに とうふのみそしる きよみおれんじ 午後おやつ ぎゅうにゅう かしわもち おやこえんそく (お弁当をお願いします)	豚挽肉 かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳	米 三温糖 油 三温糖 かしわもち	人参 乾椎茸 ほうれん草 筍 小松菜 しめじ 棒ねぎ 清見オレンジ	しょうゆ しょうゆ ワカメ 昆布 煮干し	515kcal 20.4g 14.4g 2.2g
土	11 25	ばたーろーるばん ぎゅうにゅう ぶたにくのけちゃっぴいため ぼてとさらだ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖 油 じゃがいも 三温糖 おかし	玉葱 人参 きゅうり	ケチャップ 塩 酢 塩 麦茶	491kcal 20.6g 18.0g 0.8g

*24日(金)は、親子遠足です。

*土曜保育も1日保育となりますので、3才児以上児は主食持参となります。

11日、18日、25日はパンを持参してください。

*今月は、さやえんどう・グリーンアスパラ・筍・かぶ・そら豆・グリンピース…など
春の野菜をたくさん取り入れました。

*10日(金)こいのぼりごはんは、ごはんを魚の形にして小魚に型取った人参をのせて飾ります。

