

2019年 7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	1	おやこどん	鶏肉 卵	三温糖	玉葱 人参	しょうゆ	410kcal
	15	おくらのおかかあえ	かつお節		オクラ	しょうゆ	20.6g
	29	かぼちゃのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう にんじんゼリー おかし	油揚げ 味噌 牛乳	おかし 三温糖	南瓜 玉葱 しめじ 小松菜 人参 みかん缶	昆布 煮干し オレンジジュース 寒天	16.5g 2.0g
火	2	さかなのしおやき	魚			塩	317kcal
	16	いんげんとにんじんのごまあえ		すりごま	さやいんげん 人参	しょうゆ	18.7g
	30	なすのみそしる 午後おやつ よーぐると りんご おかし	油揚げ 味噌 ヨーグルト	おかし	なす 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	昆布 煮干し	11.4g 1.9g
水	3	なすのまーぼーどうぶ	木綿豆腐 豚肉 味噌	ごま油 片栗粉 三温糖	なす 人参 長ねぎ 乾椎茸	しょうゆ	504kcal
	17	きゅうりのあさづけ		すりごま	きゅうり	塩	24.1g
	31	にらたますーぶ すいか 午後おやつ 3・17日:ぎゅうにゅう まかろにきなこ 31日:ぼっきんあいす おかし ちーず	卵 牛乳 きな粉 チーズ	マカロニ 三温糖 おかし アイス	にら えのきたけ スイカ	昆布 鯉節 塩 塩	21.2g 1.4g 488kcal 22.8g 15.6g 1.4g
木	4	なつやさいかれー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 ビーマン スッキーニ	カレールウ	397kcal
	18	きゃべつときゅうりのしらすあえ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	しらす 牛乳 小魚	おかし	キャベツ きゅうり りんご	しょうゆ	18.1g 14.0g 1.0g
金	5	にざかな	魚	三温糖		しょうゆ	370kcal
	19	もろへいやときゅうりのおかかあえ とうふのみそしる めろん 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳		モロヘイヤ きゅうり 人参 小松菜 しめじ メロン とうもろこし	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	23.7g 14.9g 2.0g
土	6	ばたーろーるばん ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン		塩 しょうゆ	306kcal
	20	にくやさいため すていっくきゅうり くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉	ごま油	人参 キャベツ コーン缶 小松菜 きゅうり	塩 塩 麦茶	13.7g 13.0g 0.7g
月	8	ぶたにくとびーまんのいためもの	豚肉	三温糖 片栗粉	ビーマン	しょうゆ	507kcal
	22	やさいのなむる たまねぎのみそしる めろん 午後おやつ ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンのもの	絹豆腐 味噌 牛乳 ベーコン	ごま油 三温糖 じゃがいも 三温糖	人参 もやし ほうれん草 玉葱 なす しめじ メロン	酢 しょうゆ 昆布 煮干し しょうゆ	24.2g 18.5g 2.1g
火	9	さかなのごまみそやき	魚 味噌	いりごま 三温糖		しょうゆ	378kcal
	23	とまとときゅうりのさらだ ちんげんさいのすーぶ 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし いりざかな	絹豆腐 牛乳 小魚	三温糖 おかし	トマト きゅうり チンゲン菜 えのきたけ 玉葱 りんご	酢 塩 昆布 鯉節 塩	23.2g 15.6g 1.9g
水	10	こっぺばん ぎゅうにゅう	牛乳	コッペパン		カレー粉 塩	497kcal
	24	さかなのかれーこあげ ぼてとさらだ とまと 午後おやつ むぎちゃ ゆかりおにぎり	魚	油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	人参 きゅうり コーン缶 トマト	酢 マヨドレ 塩 麦茶 ゆかり	20.8g 19.3g 1.1g
木	11	とりにくのてりやき	鶏肉	三温糖		しょうゆ	322kcal
	25	ちゅうかさらだ ふのみそしる 午後おやつ すいか おかし	麩 味噌	ごま油 三温糖 おかし	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 小松菜 えのきたけ スイカ	酢 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	17.0g 11.4g 2.3g
金	12	ひやむぎ	鶏肉	冷麦	玉葱 人参 乾椎茸 きゅうり	昆布 鯉節 しょうゆ	571kcal
	26	かぼちゃのいために りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう とうふだんごのきなこあえ	牛乳 絹豆腐 きな粉	油 三温糖 上新粉 白玉粉 三温糖	南瓜 りんご	しょうゆ 塩	22.9g 15.8g 1.9g
土	13	ばたーろーるばん		バターロールパン		コンソメ 塩	370kcal
	27	ほとふ くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	ウインナー 牛乳	じゃがいも おかし	人参 キャベツ 玉葱		14.0g 16.8g 1.2g

*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。
6日、13日、20日はパンを持参してください。

*夏野菜をたくさん取り入れました。(きゅうり、トマト、オクラ、ズッキーニ、ナス、モロヘイヤなど)
暑くて体がだるくなりやすい夏は、特にビタミン、ミネラル類の補給が必要です。
夏野菜は、汗をかき季節にふさわしく水分やリン、カリウムを豊富に含み、体内の細胞の中と外の水分を調節する役割をもっています。夏野菜はこれからが一番おいしい季節です。たくさん食べて暑さを乗り切りましょう!

