

2019年 7月の給食予定献立表 (3才未満児)

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	489kcal
	15	おくらのおかかあえ	かつお節		オクラ	しょうゆ	19.7g
	29	かぼちゃのみそしる	油揚げ 味噌		南瓜 玉葱 しめじ 小松菜	昆布 煮干し	13.3g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.8g
		午後おやつ ぎゅうにゅう にんじんぜりー おかし	牛乳	おかし 三温糖	人参 みかん缶	オレンジジュース 寒天	
火	2	さかなのしおやき	魚			塩	474kcal
	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	21.4g
	30	なすのみそしる	油揚げ 味噌		なす 玉葱 しめじ 小松菜	昆布 煮干し	13.1g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.7g
		午後おやつ よーぐるど りんご おかし	ヨーグルト	おかし	りんご		
水	3	なすのまーぼーどうふ	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	566kcal
	17	きゅうりのあさづけ		すりごま	きゅうり	塩	22.7g
	31	にらたますーぶ すいか	卵		にら えのきたけ スイカ	昆布 鰹節 塩	17.5g 1.2g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			565kcal
		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	牛乳 きな粉 チーズ	マカロニ 三温糖 おかし アイス		塩	23.2g 16.8g 1.3g
木	4	なつやさいかれー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン スッキーニ	カレールウ	624kcal
	18	きゃべつときゅうりのしらすあえ りんご	しらす		キャベツ きゅうり りんご	しょうゆ	21.1g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			12.3g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	牛乳 小魚	おかし			0.8g
金	5	にざかな	魚	三温糖		しょうゆ	467kcal
	19	もろへいやときゅうりのおかかあえ	かつお節		モロヘイヤ きゅうり	しょうゆ	23.5g
		とうふのみそしる めろん	絹豆腐 味噌		人参 小松菜 しめじ メロン	昆布 煮干し ワカメ	12.5g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			2.0g
		午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	牛乳		とうもろこし		
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		しょうゆ	409kcal
	20	にくやさしいため	豚肉	ごま油	人参 キャベツ コーン缶 小松菜	塩 しょうゆ	17.1g
		すていっくきゅうり くだもの			きゅうり	塩	13.8g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.2g
		午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし		麦茶	
月	8	ぶたにくとびーまんのいたためもの	豚肉	三温糖 片栗粉	ピーマン	しょうゆ	587kcal
	22	やさいのなむる		ごま油 三温糖	人参 もやし ほうれん草	酢 しょうゆ	24.2g
		たまねぎのみそしる めろん	絹豆腐 味噌		玉葱 なす しめじ メロン	昆布 煮干し	18.5g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			2.1g
		午後おやつ ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンのもの	牛乳 ベーコン	じゃがいも 三温糖		しょうゆ	
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	460kcal
	23	とまとときゅうりのさらだ		三温糖	トマト きゅうり	酢 塩	22.4g
		ちんげんさいのすーぶ	絹豆腐		チンゲン菜 えのきたけ 玉葱	昆布 鰹節 塩	12.6g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.6g
		午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし いりざかな	牛乳 小魚	おかし	りんご		
水	10	こっぺばん ぎゅうにゅう	牛乳	コッペパン		しょうゆ	521kcal
	24	さかなのかれーこあげ	魚	油 片栗粉 三温糖	人参 きゅうり コーン缶 トマト	カレー粉 塩	21.9g
		ぼてとさらだ とまと		じゃがいも		酢 マヨドレ 塩	14.6g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.4g
		午後おやつ むぎちゃ ゆかりおにぎり		米		麦茶 ゆかり	
木	11	とりにくのてりやき	鶏肉	三温糖		しょうゆ	479kcal
	25	ちゅうかささらだ		ごま油 三温糖	人参 キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ	20.1g
		ふのみそしる	麩 味噌		玉葱 小松菜 えのきたけ	昆布 煮干し ワカメ	13.7g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			2.3g
		午後おやつ すいか おかし		おかし	スイカ		
金	12	ひやむぎ (0・1才児 うどん)	鶏肉	冷麦(うどん)	玉葱 人参 乾椎茸 きゅうり	昆布 鰹節 しょうゆ	484kcal
	26	かぼちゃのいために りんご		油 三温糖	南瓜 りんご	しょうゆ	20.5g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			13.1g
		午後おやつ ぎゅうにゅう とうふだんこのきなこあえ	牛乳 絹豆腐 きな粉	上新粉 白玉粉 三温糖		塩	1.8g
土	13	ばたーろーるばん		バターロールパン		コンソメ 塩	439kcal
	27	ほとふ くだもの	ウインナー	じゃがいも	人参 キャベツ 玉葱		15.9g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			15.6g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.4g

*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も持っています。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!

