

2019年9月の給食予定献立表 (3才未満児)

あつさにまけず 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	2	なすかれー おくらときゅうりのしらすあえ なし	豚肉 しらす干し	じゃがいも	人参 玉葱 なす ピーマン 赤パプリカ オクラ きゅうり 梨	カレールウ 塩	504kcal 19.6g 9.8g 0.8g
	16	午前おやつ きゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			748kcal 25.7g
	30	午後おやつ 2日:ぼっきんあいす ちーす おかし 30日:きゅうにゅう ゆでぐり おかし	チーズ 牛乳	おかし	栗	ポッキンアイス	31.9g 0.6g
火	3	さかなのてりやき はるさめさらだ こまつなのみそしる	魚 油揚げ みそ	三温糖 春雨 三温糖	人参 キャベツ きゅうり 小松菜 えのきたけ 玉葱	しょうゆ 酢 塩 昆布 煮干し	486kcal 21.2g 13.1g 2.1g
	17	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ よーぐると りんご おかし	牛乳 ヨーグルト	おかし おかし	りんご		
水	4	とうふのあんかけ もろっこいんげんのおかかあえ かぼちゃのみそしる ぶどう	絹豆腐 豚挽肉 かつお節 油揚げ みそ	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 椎茸 モロッコいんげん かぼちゃ たまねぎ しめじ	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	544kcal 21.6g 15.5g 2.0g
	18	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう 4日:にんじんぜりー おかし 18日:りんごじゃむばん	牛乳 牛乳	おかし 三温糖 おかし コッペパン 三温糖	人参 みかん缶 りんご レモン	オレンジジュース 寒天	577kcal 23.5g 15.9g 2.3g
木	5	ちんじゃおろーす かぶときゅうりのしおもみ とうふのすーぶ なし	豚肉 絹豆腐	三温糖 片栗粉 じゃがいも	人参 ピーマン 赤パプリカ かぶ きゅうり 長ねぎ えのきたけ	しょうゆ 塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ	482kcal 20.4g 14.2g 1.1g
	19	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし			
金	6	さかなのみそまよねーすやき きゃべつときゅうりのゆかりあえ ちんげんさいのすーぶ	魚 味噌	三温糖	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 チンゲン菜 えのきたけ	マヨドレ ゆかり 昆布 鯉節 しょうゆ	458kcal 19.9g 15.7g 1.3g
	20	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう こうやどうふのあべかわもち	牛乳 牛乳 高野豆腐 きな粉	おかし 三温糖 片栗粉 油			
土	7	ばたーろーるばん きゅうにゅう にくやさしいため	牛乳 豚肉	バターロールパン ごま油	人参 キャベツ コーン缶 小松菜 オクラ	塩 しょうゆ しょうゆ	417kcal 17.6g 13.9g 1.3g
	21	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	かつお節 牛乳	おかし おかし		麦茶	
月	9	すばげていみーとそーす もろきゅう やさいすーぶ	豚挽肉 みそ	スパゲティ	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 きゅうり 人参 キャベツ 小松菜	ケチャップ 塩 昆布 鯉節 塩	413kcal 15.4g 12.6g 2.1g
	23	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ ぶるーつよーぐると おかし	牛乳 ヨーグルト	じゃがいも おかし 三温糖	桃缶 みかん缶 りんご		
火	10	にざかな にんじんとほうれんそうのごまあえ とうふのみそしる	魚 絹豆腐 みそ	三温糖 すりごま	人参 ほうれん草 玉葱 えのきたけ 小松菜	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	502kcal 23.3g 14.6g 2.2g
	24	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう りんご おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		
水	11	こっぺばん 11日:きゅうにゅう とりにくのからあげ ぼてとさらだ	牛乳 鶏肉	コッペパン 油 片栗粉 じゃがいも 三温糖	人参 きゅうり りんご 南瓜 人参 玉葱 コーン缶	酢 塩 コンソメ 塩	538kcal 22.2g 13.7g 1.4g
	25	25日:かぼちゃしちゅー 午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ わかめごはんのおにぎり ぶどう	牛乳 牛乳	おかし 米	ぶどう	麦茶 ワカメ 塩	521kcal 21.2g 12.1g 1.6g
木	12	にくだんごに こまつなとにんじんのおかかあえ とうがのみそしる なし	豚挽肉 卵 かつお節 油揚げ みそ	パン粉 片栗粉	玉葱 人参 小松菜 冬瓜 しめじ 梨	塩 しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	514kcal 23.0g 14.5g 2.1g
	26	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう おかし いりざかな	牛乳 牛乳 小魚	おかし おかし			
金	13	さんま きゅうりともやしすのもの さつまいものみそしる ぶどう	サンマ 油揚げ みそ	三温糖 さつまいも	きゅうり もやし 人参 玉葱 しめじ ぶどう	酢 塩 昆布 煮干し	545kcal 22.9g 11.2g 1.7g
	27	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう 13日:じゅうごやだんご 27日:みたらしだんご	牛乳 牛乳 きな粉 小豆	おかし 三温糖 上新粉 白玉粉 片栗粉			
土	14	ばたろーるばん きゅうにゅう ういんなーとやさしいのためもの すていっくきゅうり くだもの	牛乳 ウインナー	バターロールパン	人参 玉葱 ピーマン きゅうり	しょうゆ 塩	466kcal 17.7g 18.9g 1.9g
	28	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	