

# 2019年9月の給食予定献立表 (3才以上児)

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	蛋白質脂質水分
月	2	なすかれー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 なす ピーマン 赤パプリカ	カレールウ	385kcal 16.5g
	16	おくらときゅうりのしらすあえ なし	しらす干し		オクラ きゅうり 梨	塩	7.2g 0.9g
	30	午後おやつ 2日: ぼっきんあいす ちーず おかし 30日: ぎゅうにゅう ゆでぐり おかし	チーズ 牛乳	おかし	栗	ポッキンアイス	711kcal 27.5g 39.4g 0.9g
火	3	さかなのてりやき	魚	三温糖	人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ	322kcal
	17	はるさめさらだ こまつなのみそしる 午後おやつ よーぐると りんご おかし	油揚げ みそ ヨーグルト	春雨 三温糖 おかし	小松菜 えのきたけ 玉葱 りんご	酢 塩 昆布 煮干し	18.2g 11.2g 2.1g
水	4	とうふのあんかけ	絹豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 椎茸	しょうゆ	471kcal 22.8g
	18	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 午後おやつ ぎゅうにゅう 4日: にんじんぜりー おかし 18日: りんごじゃむばん	かつお節 油揚げ みそ 牛乳	三温糖 おかし コッパン 三温糖	モロッコいんげん かぼちゃ たまねぎ しめじ 人参 みかん缶 りんご レモン	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し オレンジジュース 寒天	19.1g 2.0g 518kcal 25.2g 19.9g 2.4g
木	5	ちんじゃおろーす	豚肉	三温糖 片栗粉 じゃがいも	人参 ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ	426kcal
	19	かぶときゅうりのしおもみ とうふのすーぶ なし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	絹豆腐 牛乳	おかし	かぶ きゅうり 長ねぎ えのきたけ	塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ	21.6g 19.8g 1.2g
金	6	さかなのみそまよねーすやき	魚 味噌	三温糖	キャベツ きゅうり	マヨドレ	349kcal
	20	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 午後おやつ ぎゅうにゅう こうやどうふのあべかわもち	牛乳 高野豆腐 きな粉	三温糖 片栗粉 油	人参 玉葱 チンゲン菜 えのきたけ	ゆかり 昆布 鯉節 しょうゆ	19.9g 18.3g 1.4g
土	7	ばたーろーるばん ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン	人参 キャベツ コーン缶 小松菜	塩 しょうゆ	312kcal
	21	にくやさしいため おくらのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉 かつお節	ごま油 おかし	オクラ	しょうゆ しょうゆ 麦茶	14.0g 13.2g 0.8g
月	9	すばげていみーとそーす	豚挽肉	スパゲティ	人参 玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ 塩	427kcal
	23	もろきゅう やさいすーぶ 午後おやつ いるーつよーぐると おかし	みそ ヨーグルト	じゃがいも 三温糖	きゅうり 人参 キャベツ 小松菜 桃缶 みかん缶 りんご	昆布 鯉節 塩	15.0g 11.6g 2.9g
火	10	にざかな	魚	三温糖	人参 ほうれん草	しょうゆ	392kcal
	24	にんじんとほうれんそうのごまあえ とうふのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし	絹豆腐 みそ 牛乳	すりごま おかし	玉葱 えのきたけ 小松菜 りんご	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	22.7g 16.0g 2.2g
水	11	こっぺばん 11日: ぎゅうにゅう	牛乳	コッパン	人参 きゅうり りんご	酢 塩	521kcal 20.9g
	25	とりにくのからあげ ぼてとさらだ 25日: かぼちゃしちゅー 午後おやつ むぎちゃ わかめごはんのおにぎり ぶどう	鶏肉 牛乳	油 片栗粉 じゃがいも 三温糖 米	南瓜 人参 玉葱 コーン缶 ぶどう	コンソメ 塩 麦茶 ワカメ 塩	19.1g 1.1g 442kcal 16.9g 13.1g 1.2g
木	12	にくだんごに	豚挽肉 卵	パン粉 片栗粉	玉葱	塩 しょうゆ	411kcal
	26	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 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	かつお節 油揚げ みそ 牛乳 小魚	おかし	人参 小松菜 冬瓜 しめじ 梨	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	21.9g 16.8g 2.1g
金	13	さんま	サンマ	三温糖	きゅうり もやし 人参	酢 塩	514kcal
	27	きゅうりともやしのすのもの さつまいものみそしる ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう 13日: じゅうごやだんご 27日: みたらしだんご	油揚げ みそ 牛乳 きな粉 小豆	さつまいも 三温糖 上新粉 白玉粉 片栗粉	玉葱 しめじ ぶどう	昆布 煮干し	27.4g 15.7g 1.8g
土	14	ばたろーるばん ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン	人参 玉葱 ピーマン	しょうゆ	357kcal
	28	ういんなーとやさいのいためもの 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	ウイナー	おかし	きゅうり	塩 麦茶	14.3g 17.8g 1.4g

\*9月より、3才児も主食持参となります。

9日(月)は主食のご飯はいりません。11日(水)、25日(水)はパンを持参してください。

\*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。

7日、14日、21日、28日はパンを持参してください。

