

# 2019年 11月の給食予定献立表 (3才未満児)

すきなたべものを たくさん ぶやそうね! 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 蛋白質脂質水分
			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	
月	11	さつまいもときのこのかれー かきさらだ みかん	豚肉 ツナ缶	さつまいも じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 柿 みかん	カレールウ 酢 マヨドレ	624kcal 22.0g 17.7g
	25	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう どーなつ	牛乳 牛乳 卵	おかし 小麦粉 三温糖 油		ベーキングパウダー	0.9g
火	12	ぶたにくのあまからいため ちゅうかさらだ さつまいものみそしる りんご	豚肉 油揚げ 味噌	三温糖 油 三温糖 ごま油 さつまいも	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 小松菜 りんご	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し	526kcal 21.4g 15.5g 2.1g
	26	★ほうとうづくり★ こまつなとはくさいのおひたし みかん	豚肉 味噌 かつお節	ほうとう 里芋	人参 大根 しめじ 長ねぎ 南瓜 小松菜 白菜 みかん	昆布 煮干し しょうゆ しょうゆ	507kcal 20.6g 12.8g 1.9g
水	13	まーぼーどーぶ かぶときゅうりのしらすあえ わかめすーぶ りんご	木綿豆腐 豚挽肉 味噌 しらす干し	すりごま 片栗粉 三温糖	人参 長ねぎ 乾椎茸 かぶ きゅうり 玉葱 えのきたけ 小松菜	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 しょうゆ ワカメ	597kcal 22.2g 15.6g
	27	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	牛乳 牛乳	おかし 上新粉 白玉粉 三温糖 片栗粉		昆布 しょうゆ	1.6g
木	14	やきざかな だいこんさらだ はくさいのみそしる みかん	サンマ 油揚げ 味噌	三温糖	人参 大根 水菜 白菜 しめじ 長ねぎ みかん	酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	470kcal 21.6g 12.3g 1.7g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	牛乳 牛乳 小魚	おかし おかし			
金	1	★運動会★					
	15	さかなのてりやき やさいのあえもの にらたますーぶ 29日: りんご	魚 卵	三温糖 三温糖	人参 キャベツ きゅうり もやし にら えのきたけ りんご	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 鰹節 塩	497kcal 21.9g 12.6g 1.3g
土	2	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 こーるすろーさらだ くだもの	牛乳 鶏肉	バターロールパン 三温糖 油	玉葱 小松菜 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩	489kcal 20.9g 20.4g
	30	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	ツナ缶 牛乳	おかし おかし		麦茶	1.1g
月	4	ごもくごはん かぶとかきのすのもの すましじる	鶏肉 油揚げ	米 三温糖 三温糖	人参 ごぼう 乾椎茸 かぶ きゅうり 柿 人参 玉葱 小松菜	しょうゆ 酢 塩 昆布 鰹節 塩	521kcal 17.7g 14.4g
	18	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ぱーむくーへん みかん	絹豆腐 牛乳 牛乳	おかし バームクーヘン	みかん		1.1g
火	5	さばのしおやき ちくぜんに ちんげんさいすーぶ	サバ 豚肉	三温糖	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸 チンゲン菜 しめじ 玉葱	しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ	480kcal 22.7g 13.7g
	19	午前おやつ ぎゅうにゅう 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		1.4g
水	6	★やきいもかい★ やきいも うどん はくさいのおかかあえ みかん	豚肉 かつお節	さつまいも うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 白菜	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	580kcal 22.0g 12.1g 2.0g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ さつまいもごはん みかん	牛乳 小魚	おかし おかし			
木	7	こっぺばん さかなのからあげ かりふらわーのさらだ こーんしちゅー	魚 ツナ缶	コッペパン 油 片栗粉 三温糖	カリフラワー きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶 ほうれん草	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩	513kcal 21.5g 10.8g 1.4g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ さつまいもごはん みかん	牛乳 牛乳	おかし おかし	みかん	麦茶	
金	8	ひじきいりにくだんご やさいのごまあえ たまねぎのみそしる	鶏挽肉	三温糖 片栗粉 すりごま	玉葱 生椎茸 人参 キャベツ もやし 玉葱 しめじ 小松菜	ひじき しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	541kcal 23.7g 16.6g 1.8g
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう さといものにものみかん	絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳	おかし おかし	柿		
土	9	さかなのごまみそやき れたすとぶろっこりーのおかかあえ けんちんじる	メカジキ 味噌 かつお節	白ごま 三温糖	レタス ブロッコリー 人参 大根 長ねぎ ごぼう 乾椎茸	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ	496kcal 24.4g 13.8g 2.0g
	23	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 卵 ベーコン かつお節 牛乳	おかし おかし	人参 みかん	しょうゆ	
土	9	ばたーろーるばん ぎゅうにゅう たまごとべーこんのいためもの やさいのおかかあえ くだもの	牛乳 卵 ベーコン かつお節	バターロールパン 三温糖 油	人参 キャベツ 小松菜	しょうゆ 塩 しょうゆ	485kcal 20.8g 19.5g 1.4g
	23	午前おやつ ぎゅうにゅう 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	

\*1日(金)は運動会です。給食はありません。

今月は、運動会・焼きいも会・さんま焼き・ほうとう作りがあります。秋の味覚をたくさん味わいましょう。

