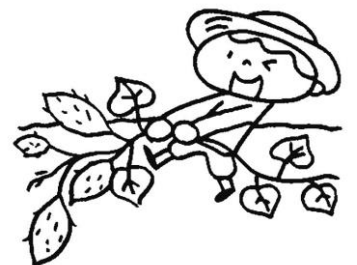


# 2019年 11月の給食予定献立表 (3才以上児)

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 蛋白質脂質塩分	
			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 25	さつまいもときのこのかれー かきさらだ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう どーなつ	豚肉 ツナ缶 牛乳 卵	さつまいも じゃがいも 三温糖 小麦粉 三温糖 油	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 ベーキングパウダー	534kcal 21.6g 20.3g 1.1g	
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	457kcal 21.9g 18.5g 2.3g	
	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 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	豚肉 味噌 かつお節 牛乳	ほうとう 里芋 おかし	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	644kcal 24.9g 15.8g 2.6g	
水	13 27	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 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	木綿豆腐 豚挽肉 味噌 しらす干し 牛乳	すりごま 片栗粉 三温糖 上新粉 白玉粉 三温糖 片栗粉	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 昆布 しょうゆ	544kcal 23.6g 19.4g 1.7g	
	木	14 28	やきざかな (14日:5才児さんまやき) だいこんさらだ はくさいのみそしる みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	サンマ 油揚げ 味噌 牛乳 小魚	三温糖 おかし	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	393kcal 22.2g 14.5g 1.8g
金	1	★運動会★						
	15 29	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 午後おやつ 15日:むぎちゃ おせきはん かき 29日:ぎゅうにゅう ぶかしいも	魚 卵 大豆 牛乳	三温糖 三温糖 米 もち米 白ごま さつまいも	人参 キャベツ きゅうり もやし にら えのきたけ りんご 柿	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 麦茶 塩	398kcal 21.8g 14.8g 1.4g 340kcal 17.8g 8.5g 1.4g	
土	2 16 30	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 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 鶏肉 ツナ缶	バターロールパン 三温糖 油 おかし	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 麦茶	407kcal 19.4g 21.1g 0.7g	
月	4 18	ごもくごはん かぶとかきのすのもの すましじる 午後おやつ ぎゅうにゅう ばーむくーへん みかん	鶏肉 油揚げ 絹豆腐 牛乳	米 三温糖 三温糖 バームクーヘン	人参 ごぼう 乾椎茸 かぶ きゅうり 柿 人参 玉葱 小松菜 みかん	しょうゆ 酢 塩 昆布 鰹節 塩	553kcal 19.2g 15.6g 1.2g	
火	5 19	さばのしおやき ちくぜんに ちんげんさいすーぶ 午後おやつ よーぐると りんご おかし	サバ 豚肉 ヨーグルト	三温糖 おかし	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸 チンゲン菜 しめじ 玉葱 りんご	しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ	325kcal 20.6g 12.5g 1.3g	
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 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	豚肉 かつお節 牛乳 小魚	さつまいも うどん おかし	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	757kcal 27.2g 15.2g 2.3g	
	20	ぱんのひ (パン持参) 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 午後おやつ むぎちゃ さつまいもごはん みかん	魚 ツナ缶 牛乳	油 片栗粉 三温糖 じゃがいも 米 さつまいも 白ごま	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 みかん	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 麦茶	540kcal 21.4g 13.2g 1.5g	
木	7 21	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 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし かき	鶏挽肉 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 片栗粉 すりごま おかし	玉葱 生椎茸 人参 キャベツ もやし 玉葱 しめじ 小松菜 柿	ひじき しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	448kcal 23.3g 19.3g 1.8g	
金	8 22	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 午後おやつ ぎゅうにゅう さといものにものみかん	メカジキ 味噌 かつお節 鶏肉 絹豆腐 牛乳	白ごま 三温糖 ごま油 里芋 ちくわ 三温糖	人参 大根 長ねぎ ごぼう 乾椎茸 人参 みかん	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	420kcal 24.7g 16.3g 2.1g	
土	9 23	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 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 卵 ベーコン かつお節	バターロールパン 三温糖 油 おかし	人参 キャベツ 小松菜	しょうゆ 塩 しょうゆ 麦茶	407kcal 18.8g 19.6g 1.0g	

\*1日(金)は運動会です。給食はありません。  
 \*6日(水)、18日(月)、26日(火)は主食はいりません。  
 \*20日(水)はパンの日です。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。  
 2日、9日、16日、30日はパンを持参してください。



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。