

2020年 4月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才児)

にゅうえん しんきゅう おめでとう!!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こ ン 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	13 27	カレーライス コールスロー はっさく 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	豚肉 牛乳	じゃがいも ほうとう 三温糖 油	人参 玉葱 ビーマン キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 りんご	カレールウ マヨドレ しょうゆ	499kcal 18.0g 19.7g 1.5g
火	14 28	とうふのあんかけ キャベツのゆかりあえ にらたまスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし	豚挽肉 豆腐 卵 ヨーグルト	三温糖 片栗粉 おかし	人参 玉葱 生椎茸 キャベツ ニラ えのき茸 玉葱 りんご	しょうゆ ゆかり 昆布 鰹節 塩 しょうゆ	335kcal 18.7g 15.6g 1.0g
水	1 15 29	さけのしおやき きゅうりともやしのすのもの とうふのスープ 15日: はっさく 午後おやつ 1日: ぎゅうにゅう おかしはっさく 15日: ぎゅうにゅう きなこだんご	甘塩鮭 豆腐 牛乳 牛乳 きな粉	三温糖 おかし 米粉 三温糖	きゅうり もやし 人参 玉葱 えのき茸 小松菜 はっさく はっさく	酢 塩 昆布 鰹節 塩 塩	373kcal 21.7g 15.3g 0.9g 482kcal 24.6g 15.1g 1.0g
木	2 16 30	おやこに こまつなのしらすあえ じゃがいものみそしる はっさく 午後おやつ 2日: ぎゅうにゅう カステラ いちご 16・30日: ぎゅうにゅう おかしいりざかな	鶏肉 卵 しらす干し 味噌 牛乳 牛乳 小魚	三温糖 じゃがいも カステラ おかし	人参 玉葱 小松菜 玉葱 長ねぎ 小松菜 はっさく いちご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	483kcal 22.0g 17.2g 2.1g 438kcal 22.1g 16.5g 2.1g
金	3 17	にこみうどん かぶときゅうりのこんぶあえ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう あまなっとうのむしパン	豚肉 油揚げ 牛乳 卵	うどん 小麦粉 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 かぶ きゅうり はっさく 甘納豆	昆布 鰹節 しょうゆ 塩昆布 B.P	662kcal 25.6g 14.9g 2.0g
土	4 18	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう にくやさしいため ココロきゅうり くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 豚肉	ごま油 おかし	人参 玉葱 小松菜 コーン缶 きゅうり	塩 しょうゆ 塩 麦茶	297kcal 13.3g 12.9g 0.9g
月	6 20	はるやさいかレー こまつなとにんじんのごまあえ はっさく 午後おやつ フルーツのヨーグルトあえ おかし	鶏肉 ヨーグルト	じゃがいも 白すりごま 三温糖 おかし	人参 玉葱 キャベツ アスパラ 小松菜 人参 桃缶 みかん缶 りんご	カレールウ しょうゆ	353kcal 13.6g 9.6g 0.9g
火	7 21	さかなのてりやき こうやとうふのもの きゃべつのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし	魚 高野豆腐 味噌 牛乳	三温糖 三温糖 じゃがいも おかし	人参 乾椎茸 さやえんどう キャベツ えのき茸 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	400kcal 21.2g 14.9g 2.3g
水	8 22	コッペパン ブロッコリー アスパラととりにくのいためもの こーんしちゅー 午後おやつ むぎちゃ おかかのおにぎり はっさく	鶏肉 牛乳 かつお節	コッペパン 三温糖 油 じゃがいも 米	ブロッコリー アスパラガス 玉葱 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草	塩 しょうゆ 塩 麦茶 しょうゆ	359kcal 14.9g 7.7g 0.9g
木	9 23	さかなのごまみそやき ちゅうかサラダ ワカメスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし きよみオレンジ	魚 味噌 豆腐 牛乳	三温糖 白ごま ごま油 三温糖 おかし	人参 キャベツ きゅうり しめじ 長ねぎ 清見オレンジ	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	420kcal 23.6g 18.8g 2.0g
金	10 24	たけのこごはん キャベツとなばなのおかかあえ なめこのみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ	鶏肉 油揚げ かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳 きな粉	米 三温糖 マカロニ 三温糖	人参 筍 キャベツ 菜花 きゅうり なめこ 長ねぎ はっさく	昆布 塩 しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ 塩	528kcal 23.0g 16.0g 2.0g
土	11 25	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう にくだんご ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 豚挽肉 卵	パン粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも おかし	玉葱 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ マヨドレ 麦茶	414kcal 18.5g 17.0g 0.9g

*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。

4日、11日、18日、25日はパンを持参してください。

*年度初めなので毎週(月)は、食べやすいカレーを取り入れました。

