

# 2020年 4月の給食予定献立表 (3才未満児)

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	カレーライス コールスロー はっさく	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン 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	548kcal 18.1g
	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 ほうとうのかりんとう	牛乳 牛乳	おかし ほうとう 三温糖 油		しょうゆ	14.4g 1.1g
火	14	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	豚挽肉 豆腐	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 生椎茸 キャベツ ニラ えのき茸 玉葱	しょうゆ ゆかり 昆布 鰹節 塩 しょうゆ	498kcal 21.5g 16.2g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし	卵 牛乳 ヨーグルト	おかし おかし	りんご		1.1g
水	1	さけのしおやき きゅうりともやしのスのもの とうふのスープ 15日: はっさく	甘塩鮭	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	酢 塩 昆布 鰹節 塩	470kcal 21.4g 13.1g 0.8g
	15	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 29 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	豆腐 牛乳 牛乳 牛乳 きな粉	おかし おかし おかし 米粉 三温糖	はっさく		553kcal 23.9g 12.6g 0.9g
木	2	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	鶏肉 卵 しらす干し 味噌	三温糖	人参 玉葱 小松菜 玉葱 長ねぎ 小松菜 はっさく	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	560kcal 21.1g 14.5g 1.9g
	16	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 30 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	牛乳 牛乳 牛乳 小魚	おかし カステラ おかし	いちご		517kcal 21.2g 13.5g 1.9g
金	3	にこみうどん かぶときゅうりのこんぶあえ りんご	豚肉 油揚げ	うどん	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	昆布 鰹節 しょうゆ 塩 昆布	561kcal 21.8g 11.7g
	17	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 あまなっとうのむしパン	牛乳 牛乳 卵	おかし 小麦粉 三温糖	甘納豆	B.P	1.8g
土	4	バターロールパン ぎゅうにゅう にくやさしいため コロコロきゅうり くだもの	牛乳 豚肉 牛乳	バターロールパン ごま油 おかし おかし	人参 玉葱 小松菜 コーン 缶 きゅうり	塩 しょうゆ 麦茶	403kcal 16.8g 13.7g 1.4g
	18	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					
月	6	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	鶏肉	じゃがいも 白すりごま	人参 玉葱 キャベツ アスパラ 小松菜 人参	カレールウ しょうゆ	501kcal 17.3g 11.2g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ フルーツのヨーグルトあえ おかし	牛乳 ヨーグルト	おかし 三温糖 おかし	桃 缶 みかん 缶 りんご		0.7g
火	7	さかなのてりやき こうやどうふのもの きゃべつのみそしる	魚 高野豆腐 味噌	三温糖 三温糖 じゃがいも	人参 乾椎茸 さやえんどう キャベツ えのき茸	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	501kcal 20.9g 12.6g
	21	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 りんご おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		2.3g
水	8	コッパン 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	鶏肉 牛乳 牛乳	コッパン 三温糖 油 じゃがいも	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	495kcal 19.7g 12.1g
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかかのおにぎり はっさく	牛乳 かつお節	おかし 米		麦茶 しょうゆ	1.5g
木	9	さかなのごまみそやき ちゅうかサラダ ワカメスープ	魚 味噌 豆腐	三温糖 白ごま ごま油 三温糖	人参 キャベツ きゅうり しめじ 長ねぎ	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	506kcal 22.6g 15.9g
	23	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 きよみオレンジ	牛乳 牛乳	おかし おかし	清見オレンジ		1.8g
金	10	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	鶏肉 油揚げ かつお節 絹豆腐 味噌	米 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	487kcal 21.1g 13.4g
	24	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 マカロニきなこ	牛乳 牛乳 きな粉	おかし マカロニ 三温糖		塩	1.9g
土	11	バターロールパン ぎゅうにゅう にくだんご ポテトサラダ くだもの	牛乳 豚挽肉 卵	バターロールパン パン粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも	玉葱 人参 きゅうり コーン 缶	しょうゆ マヨドレ	504kcal 21.1g
	25	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	17.0g 1.3g

\*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。