

2020年 7月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才児)

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 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	チキンライス	鶏肉	米 油	人参 玉葱 ピーマン トマト 缶	ケチャップ 塩	463kcal
	27	こふきいも (カレーこあじ) ブロッコリー キャベツのスープ メロン 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	牛乳	じゃがいも ほうとう 油 三温糖 いりごま	ブロッコリー キャベツ 玉葱 えのき草 メロン	カレー粉 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ しょうゆ	17.2g 17.4g 1.7g
火	14	なすのまーぼーどうふ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	ごま油 三温糖 片栗粉	なす 人参 長ねぎ 乾椎茸	しょうゆ	376kcal
	28	きゅうりのあさづけ にらたまスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし	たまご ヨーグルト	すりごま おかし	きゅうり ニラ えのき草 りんご	塩 昆布 鰹節 塩	18.7g 17.6g 1.4g
水	1	ぶたにくとびーまんのいためもの	豚肉	三温糖 片栗粉	ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ	401kcal
	15	モロヘイヤときゅうりのおかかあえ あさつきのみそしる ミニトマト 午後おやつ 1・15日:ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし 29日:ポッキンアイス おかし チーズ	かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳 チーズ	おかし	人参 モロヘイヤ きゅうり あさつき えのき草 ミニトマト とうもろこし ポッキンアイス	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	23.7g 18.3g 1.7g 384kcal 21.4g 12.1g 1.9g
木	2	さかなのごまみそやき	魚 味噌	いりごま 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草	しょうゆ	348kcal
	16	トマトときゅうりのサラダ ワカメスープ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう えだまめ いりざかな	絹豆腐 牛乳 小魚	三温糖	トマト きゅうり 人参 しめじ 長ねぎ 枝豆	酢 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ 塩	22.0g 15.3g 1.6g
金	3	ひやむぎ	鶏肉	冷麦 うどん 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	547kcal
	17	こまつなのおかかあえ メロン 午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご	かつお節 牛乳 絹豆腐 きな粉	上新粉 三温糖	小松菜 メロン	しょうゆ 塩	22.8g 15.0g 1.8g
土	4	バターロールパン ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン	ズッキーニ 玉葱 ピーマン パプリカ	塩 しょうゆ カレー粉	351kcal
	18	とりにくとなつやさいのかれーこいため スティックきゅうり くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	鶏肉	三温糖	きゅうり	塩 しょうゆ カレー粉 塩 麦茶	19.2g 15.7g 0.6g
月	6	そぼろごはん (ごはん持参)	鶏挽肉 卵	三温糖	人参 生椎茸 グリンピース	しょうゆ	340kcal
	20	ブロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそしる メロン 午後おやつ ぎゅうにゅう にんじんゼリー おかし	かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 おかし	ブロッコリー 玉葱 しめじ 小松菜 メロン 人参 みかん缶	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し 寒天 オレンジジュース	18.0g 14.5g 1.4g
火	7	にざかな	魚	三温糖	人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ	455kcal
	21	パンパンジーサラダ 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 いりざかな	鶏ササミ 味噌 絹豆腐 味噌 牛乳 小魚	すりごま 三温糖 ごま油 おかし	玉葱 えのき草 小松菜 りんご	酢 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	27.0g 20.4g 2.8g
水	8	しょくばん ぎゅうにゅう	牛乳	食パン	玉葱 トマト 缶	ケチャップ 塩 しょうゆ	520kcal
	22	ハンバーグのトマトソースに コールスローサラダ 午後おやつ むぎちゃ ゆかりおにぎり スイカ	豚挽肉 卵	三温糖 パン粉 片栗粉 米	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 スイカ	マヨドレ 麦茶 ゆかり	20.2g 19.4g 1.1g
木	9	さかなのあますあんかけ	魚	三温糖 油 片栗粉	人参 玉葱 生椎茸	酢 塩 しょうゆ	447kcal
	23	スティックきゅうり なすのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう メロン おかし するめ	油揚げ 味噌 牛乳 するめ	おかし	きゅうり なす えのき草 小松菜 メロン	塩 昆布 煮干し	23.9g 19.6g 2.2g
金	10	さかなのホイールやき	魚	三温糖 油 片栗粉	人参 玉葱 えのき草	塩	474kcal
	24	いんげんとにんじんのごまあえ かぼちゃのみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう こくとうドーナツ	油揚げ 味噌 牛乳 卵	白すりごま 小麦粉 黒糖	いんげん 人参 かぼちゃ 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	しょうゆ 昆布 煮干し B.P	24.4g 18.8g 1.7g
土	11	バターロールパン 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	165kcal
	25	にくやさしいため オクラのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	かつお節	ごま油 おかし	オクラ	しょうゆ しょうゆ 麦茶	7.3g 5.1g 0.6g

*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。

*今月は夏野菜をたくさん取り入れました。

