

# 2020年 7月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才未満児)

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 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	鶏肉	米 油 じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン トマト 缶 ブロッコリー キャベツ 玉葱 えのき草 メロン	ケチャップ 塩 カレー粉 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ	510kcal 18.1g 12.5g 1.4g
	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 油 三温糖 いりごま		しょうゆ	
火	14	なすのまーぼーどうふ きゅうりのあさづけ にらたまスープ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌 たまご	ごま油 三温糖 片栗粉 すりごま	なす 人参 長ねぎ 乾椎茸 きゅうり ニラ えのき草	しょうゆ 塩 昆布 鰹節 塩	521kcal 20.7g 17.7g 1.4g
	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	牛乳 ヨーグルト	おかし おかし	りんご		
水	1	ぶたにくとびーまんのいためもの モロヘイヤときゅうりのおかかあえ	豚肉 かつお節	三温糖 片栗粉	ピーマン 赤パプリカ 人参 モロヘイヤ きゅうり	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	488kcal 23.6g 15.3g 1.6g
	15	あさつきのみそしる ミニトマト 29 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 ゆでとうもろこし	絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳	おかし	あさつき えのき草 ミニトマト とうもろこし		
木	2	さかなのごまみそやき トマトときゅうりのサラダ	魚 味噌	いりごま 三温糖 三温糖	トマト きゅうり 人参 しめじ 長ねぎ	しょうゆ 酢 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ	462kcal 22.9g 13.8g 1.3g
	16	ワカメスープ りんご 30 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 えだまめ いりざかな	絹豆腐 牛乳 牛乳 小魚	おかし	枝豆	塩	
金	3	ひやむぎ(乳:うどん) こまつなのおかかあえ メロン	鶏肉 かつお節	冷麦 うどん 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草 小松菜 メロン	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	463kcal 20.4g 12.3g 1.7g
	17	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 31 午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご	牛乳 牛乳 きな粉	おかし 上新粉 三温糖		塩	
土	4	バターロールパン ぎゅうにゅう 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	牛乳 鶏肉	バターロールパン 三温糖	ズッキーニ 玉葱 ピーマン パプリカ きゅうり	塩 しょうゆ カレー粉 塩	429kcal 20.6g 15.0g 0.9g
	18	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎざちや おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	
月	6	そぼろごはん ブロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそしる メロン	鶏挽肉 卵 かつお節 絹豆腐 味噌	米 三温糖	人参 生椎茸 グリンピース ブロッコリー 玉葱 しめじ 小松菜 メロン	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	431kcal 18.8g 12.3g 1.3g
	20	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 にんじんゼリー おかし	牛乳 牛乳	おかし 三温糖 おかし	人参 みかん缶	寒天 オレンジジュース	
火	7	にざかな パンパンジーサラダ とうふのみそしる	魚 鶏ササミ 味噌 絹豆腐 味噌	三温糖 すりごま 三温糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 えのき草 小松菜	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	553kcal 26.7g 18.3g 2.5g
	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 いりざかな	牛乳 牛乳 小魚	おかし おかし	りんご		
水	8	しょくパン ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソースに コールスローサラダ	牛乳 豚挽肉 卵	食パン 三温糖 パン粉 片栗粉	玉葱 トマト 缶 キャベツ 人参 きゅうり コーン 缶	ケチャップ 塩 しょうゆ マヨドレ	554kcal 21.3g 18.4g 1.4g
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ゆかりおにぎり スイカ	牛乳	おかし 米	スイカ	麦茶 ゆかり	
木	9	さかなのあますあんかけ スティックきゅうり なすのみそしる	魚 油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 油 片栗粉	人参 玉葱 生椎茸 きゅうり なす えのき草 小松菜	酢 塩 しょうゆ 塩 昆布 煮干し	485kcal 22.1g 12.4g 1.8g
	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 メロン おかし するめ	牛乳 牛乳 するめ	おかし おかし	メロン		
金	10	さかなのオイルやき 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	魚 油揚げ 味噌 牛乳	白すりごま	人参 玉葱 えのき草 いんげん 人参 かぼちゃ 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	塩 しょうゆ 昆布 煮干し	566kcal 23.7g 15.7g 1.8g
	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 こくとうドーナツ	牛乳 卵	おかし 小麦粉 黒糖		B.P	
土	11	バターロールパン ぎゅうにゅう にくやさしいため オクラのおかかあえ くだもの	牛乳 かつお節 牛乳	バターロールパン ごま油	人参 キャベツ コーン 缶 小松菜 オクラ	塩 しょうゆ しょうゆ	344kcal 14.2g 11.1g 1.2g
	25	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎざちや おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	

\*今月は夏野菜をたくさん取り入れました。