

# 2020年 8月の給食予定献立表 (3才児)

あつさにまけないように なんでもたべようね!

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 蛋白質脂質水分
			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	10	かやくごはん	鶏肉	三温糖	人参 さやいんげん ごぼう 乾椎茸	しょうゆ	450kcal
	24	ひややっこ オクラのおかかあえ かぼちゃのみそしる 午後おやつ スイカのフルーツポンチ おかし	絹豆腐 かつお節 油揚げ 味噌	おかし 三温糖	オクラ 南瓜 玉葱 しめじ 小松菜 スイカ メロン みかん缶 バイン缶	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	18.3g 12.6g 2.0g
火	11	メカジキのごまカツ	メカジキ	小麦粉 いらごま パン粉	なす ピーマン 人参 パプリカ	しょうゆ	366kcal
	25	なすとピーマンのあまみそいため キャベツのスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご いらざかな	豚挽肉 味噌 ヨーグルト 小魚	三温糖	キャベツ 人参 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	21.0g 14.1g 1.4g
水	12	とりつくね	鶏挽肉	三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉葱 さやいんげん	しょうゆ	488kcal
	26	モロヘイヤのなっとうあえ とうふのスープ ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう フライドポテト	納豆 かつお節 絹豆腐 牛乳	油 じゃがいも	モロヘイヤ しめじ 長ねぎ ぶどう	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ 塩	23.6g 22.9g 1.3g
木	13	13日：にざかな 27日：さけのタルタルソースかけ やさいのナムル	魚 卵	三温糖 三温糖 ごま油	玉葱 人参 ほうれん草 もやし	しょうゆ マヨドレ 酢 塩	408kcal
	27	なすのみそしる なし 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ	油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	マカロニ 三温糖	なす 玉葱 えのき茸 梨	酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し 塩	22.6g 15.3g 2.7g
金	14	おやこに	鶏肉 卵	三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	426kcal
	28	キャベツときゅうりのしらすあえ なめこのみそしる りんご 午後おやつ ポッキンアイス おかし チーズ	しらす干し 絹豆腐 味噌 チーズ	おかし	キャベツ きゅうり なめこ 長ねぎ りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ ポッキンアイス	22.6g 12.8g 2.0g
土	1	バターロールパン ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン			399kcal
	15 29	とりにくのケチャップいため ブロッコリーのマヨあえ くだもの 午後おやつ むぎざちゃ おかし	鶏肉 ツナ	三温糖 油 おかし	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー	ケチャップ 塩 マヨドレ 麦茶	22.1g 19.5g 1.0g
月	3	かぼちゃカレー マッシュポテト	豚肉	バター じゃがいも	人参 玉葱 南瓜 ピーマン パプリカ	カレールウ 塩	420kcal 14.0g
	17	トマトのフレンチサラダ スイカ	三温糖 油	三温糖 油	トマト きゅうり スイカ	酢 塩	14.1g 1.4g
火	4	すぶた キャベツのゆかりあえ	豚肉	三温糖 油 片栗粉	人参 玉葱 生椎茸 ピーマン	ケチャップ しょうゆ 塩 酢	391kcal
	18	にらたまスープ スイカ 午後おやつ むぎざちゃ ぎゅうにゅうかん おかし	卵 牛乳	三温糖 おかし	キャベツ ニラ えのき茸 スイカ みかん缶	ゆかり 昆布 鯉節 塩 寒天	16.2g 16.4g 1.2g
水	5	さかなのてりやき	魚	三温糖		しょうゆ	407kcal
	19	こうやどやふのたまごとし きゅうりのあさづけ とうがんなのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう ぶどう おかし するめ	高野豆腐 卵 油揚げ 味噌 牛乳 するめ	三温糖 おかし	人参 乾椎茸 さやえんどう きゅうり 冬瓜 しめじ ぶどう	しょうゆ 塩 ゆかり しょうゆ 塩 ゆかり 昆布 煮干し ワカメ	25.5g 17.4g 2.4g
木	6	しょくパン ぎゅうにゅう	牛乳	食パン			513kcal
	20	さかなのカレーこあげ フルーツマト はるさめサラダ 午後おやつ むぎざちゃ おかかおにぎり なし	魚 ハム かつお節	油 三温糖 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油 米	フルーツマト 人参 きゅうり キャベツ 梨	カレー粉 塩 酢 塩 しょうゆ 麦茶 しょうゆ	23.1g 19.3g 1.4g
金	7	なつやさいととりにくのいためもの	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 スிக்கリーニ ピーマン パプリカ トマト缶	ケチャップ 塩	502kcal
	21	スティックきゅうり こぶきいも (あおのり) ワカメスープ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう ぼりんとう	絹豆腐 牛乳 卵	小麦粉 三温糖 油 いらごま	きゅうり えのき茸 長ねぎ りんご	塩 青のり 昆布 鯉節 塩 ワカメ 塩	24.7g 18.9g 1.4g
土	8	ひやしサラダうどん	豚肉	うどん 三温糖 すりごま	きゅうり トマト オクラ	酢 しょうゆ	816kcal
	22	じゃことかぼちゃのあまからいため かきたまじる ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう 7日:おかし 21日:ごまだんご	じゃこ 卵 牛乳	三温糖 油 おかし 上新粉 白すりごま 三温糖	南瓜 人参 玉葱 えのき茸 ほうれん草 ぶどう	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 塩	31.1g 21.0g 3.3g
土	8	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレールウ	396kcal
	22	こまつなのおかかあえ くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	かつお節 牛乳	おかし	小松菜	しょうゆ	17.4g 14.2g 1.2g

\*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。

1日、15日、29日はパン持参、8日、22日はご飯を持参してください。

\*今月は一定量食べて暑さを乗り切れるよう、子どもたちが喜んで食べられる献立を考えました。

