

2020年 8月の給食予定献立表 (3才未満児)

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	10	かやくごはん ひやっこ オクラのおかかあえ かぼちゃのみそしる	鶏肉 絹豆腐 かつお節 油揚げ 味噌 牛乳	三温糖	人参 さやいんげん ごぼう 乾椎茸 オクラ 南瓜 玉葱 しめじ 小松菜	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	456kcal 18.3g 12.6g 2.0g
	24	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ スイカのフルーツポンチ おかし		おかし おかし 三温糖	スイカ メロン みかん缶 バイン缶		
火	11	メカジキのごまカツ なすとピーマンのあまみそいため キャベツのスープ	メカジキ 豚挽肉 味噌	小麦粉 かりごま バン粉 三温糖	なす ピーマン 人参 パプリカ キャベツ 人参 玉葱 えのき茸	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	518kcal 22.9g 15.2g 1.4g
	25	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 いりざかな	牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし	りんご		
水	12	とりつくね モロヘイヤのなっとうあえ とうふのスープ ぶどう	鶏挽肉 納豆 かつお節 絹豆腐	三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉葱 さやいんげん 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	557kcal 22.6g 19.2g 1.3g
	26	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 フライドポテト	牛乳 牛乳	おかし 油 じゃがいも		塩	
木	13	13日:にざかな 27日:さけのタルタルソースがけ 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 なす 玉葱 えのき茸 梨	しょうゆ マヨドレ 酢 塩 酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し	491kcal 22.0g 12.7g 2.3g
	27	なすのみそしる なし 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	油揚げ 味噌 牛乳 牛乳 きな粉	おかし マカロニ 三温糖		塩	
金	14	おやこに 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	鶏肉 卵 しらす干し 絹豆腐 味噌	三温糖	人参 玉葱 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	530kcal 24.7g 14.6g 1.9g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ポッキンアイス おかし チーズ	牛乳 チーズ	おかし おかし		ポッキンアイス	
土	1	バターロールパン ぎゅうにゅう とりにくのケチャップいため	牛乳 鶏肉	バターロールパン 三温糖 油	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー	ケチャップ 塩 マヨドレ	473kcal 22.3g 18.5g 1.1g
	15 29	フロッコリーのマヨあえ くだもの 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	ツナ 牛乳	おかし おかし		麦茶	
月	3 17	かぼちゃカレー マッシュポテト トマトのフレンチサラダ スイカ	豚肉	バター じゃがいも 三温糖 油	人参 玉葱 南瓜 ピーマン パプリカ トマト きゅうり スイカ	カレールー 塩 酢 塩	558kcal 17.1g 14.9g 1.2g
	31	すぶた キャベツのゆかりあえ にらたまスープ スイカ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ ぎゅうにゅうかん おかし	豚肉 卵 牛乳 牛乳	三温糖 油 片栗粉 おかし 三温糖 おかし	人参 玉葱 生椎茸 ピーマン キャベツ ニら えのき茸 スイカ みかん缶	ケチャップ しょうゆ 塩 酢 ゆかり 昆布 鯉節 塩 寒天	520kcal 18.8g 16.8g 1.2g
火	4	さかなのてりやき こうやどとうふのたまごとじ きゅうりのあさづけ とうがのみそしる	魚 高野豆腐 卵 油揚げ 味噌	三温糖 三温糖	人参 乾椎茸 さやえんどう きゅうり 冬瓜 しめじ	しょうゆ しょうゆ 塩 ゆかり 昆布 煮干し ワカメ	484kcal 23.5g 14.0g 2.4g
	18	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 ぶどう おかし するめ	牛乳 牛乳 するめ	おかし おかし	ぶどう		
水	5	しょくパン ぎゅうにゅう さかなのカレーこあげ フルーツマト	牛乳 魚	食パン 油 三温糖 片栗粉	フルーツマト	カレー粉 塩	505kcal 22.9g
	19	はるさめサラダ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかかおにぎり なし	ハム 牛乳 かつお節	春雨 三温糖 ごま油 おかし 米	人参 きゅうり キャベツ 梨	酢 塩 しょうゆ 麦茶 しょうゆ	14.0g 1.7g
木	6	なつやさいととりにくのいためもの 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	鶏肉 絹豆腐	じゃがいも	人参 玉葱 スズキニ ピーマン パプリカ トマト缶 きゅうり えのき茸 長ねぎ りんご	ケチャップ 塩 塩 青のり 昆布 鯉節 塩 ワカメ	597kcal 25.4g 16.4g 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 ぼりんとう	牛乳 牛乳 卵	おかし 小麦粉 三温糖 油 かりごま		塩	
金	7	ひやしサラダうどん 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	豚肉 じゃこ 卵	うどん 三温糖 すりごま 三温糖 油	きゅうり トマト オクラ 南瓜 人参 玉葱 えのき茸 ほうれん草 ぶどう	酢 しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩	656kcal 25.7g 16.4g 2.9g
	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 7日:おかし 21日:ごまだんご	牛乳 牛乳	おかし おかし 上新粉 白すりごま 三温糖		塩	
土	8	チキンカレー こまつなのおかかあえ くだもの	鶏肉 かつお節	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン 小松菜	カレールー しょうゆ	495kcal 18.4g 11.9g 1.0g
	22	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	牛乳 牛乳	おかし おかし			

*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。