

2020年9月の給食予定献立表 (3才以上児)

あつさにまけず 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	14 28	なつやさいのキーマカレー オクラときゅうりのしらすあえ なし 午後おやつ ぎゅうにゅう こうやどうふのあべかわ	豚挽肉 しらす干し 牛乳 高野豆腐 きな粉	三温糖 油 片栗粉	人参 玉葱 なす スズキニトマト缶 オクラ きゅうり 梨	カレールウ ケチャップ しょうゆ 塩	361kcal 18.6g 16.7g 1.0g
火	1 15	こんさいとどりにくのあまずいため キャベツとツナのサラダ またいたけとオクラのスープ	鶏肉 ツナ 絹豆腐	さつまいも 三温糖 いらりごま油	人参 蓮根 キャベツ きゅうり 舞茸 オクラ	酢 しょうゆ マヨドレ 昆布 鰹節 塩	382kcal 20.9g 19.6g 1.4g
	29	メカジキのてりやき ちくぜんに こまつなのなっとうあえ きのこのみそしる 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	メカジキ 豚肉 納豆 かつお節 豆腐 味噌 ヨーグルト 小魚	三温糖 おかし	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸 小松菜 しめじ えのき茸 舞茸 長ねぎ りんご	しょうゆ 塩 昆布 煮干し ワカメ	389kcal 26.2g 16.2g 2.5g
水	2 16	さばのしおやき かぶときゅうりのうめあえ じゃがいもとやさいのもの かぼちゃのみそしる ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう カリカリピザ おかし	サバ 豚挽肉 油揚げ 味噌 牛乳 ハム チーズ	じゃがいも 三温糖 餃子の皮 おかし	かぶ きゅうり 梅干し 人参 さやえんどう 南瓜 玉葱 しめじ ぶどう 玉葱 ピーマン コーン缶	塩 しょうゆ 昆布 煮干し ケチャップ 塩	508kcal 29.7g 18.6g 2.7g
	30	サンマ きゅうりともやしのもの かぼちゃのみそしる ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいものごまだんご	サンマ 油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 さつまいも 油 いらりごま 三温糖	きゅうり もやし 人参 南瓜 玉葱 しめじ ぶどう	酢 塩 昆布 煮干し	412kcal 21.7g 14.9g 1.7g
木	3	ひじょうしょく おやつ: ぎゅうにゅう かんぱん なし	牛乳	乾パン	非常食 梨		
	17	カレイのにつけ じゃがいものきんぴら ほうれんそうのおかかあえ わかめスープ 梨 午後おやつ ぎゅうにゅう かぼちゃのむしパン	カレイ かつお節 牛乳 卵	じゃがいも いらりごま油 三温糖 小麦粉 三温糖	人参 ほうれん草 しめじ 長ねぎ 梨 かぼちゃ	しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ しょうゆ B.P	467kcal 23.5g 16.1g 1.9g
金	4 18	はなシューマイ ちゅうかサラダ あさりのみそしる ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう わらびもち おかし	豚挽肉 あさり 味噌 牛乳	シューマイの皮 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 片栗粉 三温糖 おかし	玉葱 生椎茸 グリンピース 人参 キャベツ きゅうり ぶどう	塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し	455kcal 23.1g 18.8g 2.5g
土	5 19	バターロールパン ぎゅうにゅう にくだんご マカロニサラダ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 豚挽肉 卵	バターロールパン パン粉 三温糖 片栗粉 マカロニ おかし	玉葱 人参 きゅうり	しょうゆ マヨドレ 塩 麦茶	435kcal 19.1g 19.9g 0.8g
月	7 21	スパゲティミートソース じゃがいものシャキシャキサラダ チンゲンさいのスープ 梨 午後おやつ ぎゅうにゅう カステラ	豚挽肉	スパゲティ じゃがいも 三温糖 ごま油 小麦粉 三温糖 油	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり 玉葱 チンゲン菜 えのき茸 梨	ケチャップ 塩 酢 塩 しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ	598kcal 21.2g 19.2g 2.9g
	8 22	さけのちゃんちゃんやき ほうれんそうのツナあえ さつまいものみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	生鮭 味噌 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 小魚	三温糖 三温糖 さつまいも おかし	しめじ 舞茸 もやし ほうれん草 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	塩 酢 しょうゆ 昆布 煮干し	430kcal 27.2g 15.8g 2.5g
水	9 23	コッパン とりにくのトマトに ジャーマンポテト ブロッコリー 9日: ぎゅうにゅう 23日: かぼちゃシチュー 午後おやつ むぎぢゃ わかめごはんのおにぎり ぶどう	鶏肉 ウインナー 牛乳	コッパン 三温糖 じゃがいも 米	玉葱 トマト缶 人参 ブロッコリー 南瓜 人参 玉葱 コーン缶 ほうれん草 ぶどう	ケチャップ 塩 しょうゆ コンソメ 塩 塩 麦茶 ワカメ 塩	535kcal 24.6g 20.8g 1.8g 458kcal 20.8g 14.8g 1.9g
	10 24	アジフライ きゅうりとキャベツのバリバリサラダ 野菜スープ なし 午後おやつ ぎゅうにゅう 10日: えごまだんご 24日: えごまおはぎ (おひがん)	アジ 卵 牛乳 牛乳	小麦粉 パン粉 餃子の皮 上新粉 三温糖 えごま もち米 三温糖 えごま	きゅうり キャベツ 人参 キャベツ えのき茸 梨	塩 酢 マヨドレ 昆布 鰹節 塩 塩 塩	602kcal 24.0g 24.5g 1.2g 582kcal 23.1g 24.1g 1.0g
金	11 25	やきうどん スティックきゅうり にらたまスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでくり ぶどう	豚肉 かつお節 卵 牛乳	うどん 三温糖	人参 キャベツ ピーマン きゅうり にら えのき茸 栗 ぶどう	ソース しょうゆ 塩 昆布 鰹節 塩	843kcal 32.5g 42.1g 2.0g
土	12 26	にくどんぶり ブロッコリーのおかかあえ とうふのスープ くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	豚肉 かつお節 絹豆腐 牛乳	三温糖 おかし	人参 玉葱 ブロッコリー えのき茸 長ねぎ	しょうゆ 昆布 鰹節 塩	409kcal 21.8g 18.9g 1.2g

- *7日(月)、11日(金)、25日(金)は主食はいりません。
- *9日(水)、23日(水)はパンの日です。パンを持参してください。
- *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。
- 5日、19日はパン持参、12日、26日はご飯を持参してください。
- *3日(木)は非常食になります。主食はいりません。

