

# 2020年 9月の給食予定献立表 (3才未満児)

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
			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	蛋白質脂質塩分
月	14	なつやすいのキーマカレー オクラときゅうりのしらすあえ なし	豚挽肉 しらす干し		人参 玉葱 なす ブッキーニ 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	479kcal 19.9g
	28	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 こうやどうふのあべかわ	牛乳 牛乳 高野豆腐 きな粉	おかし 三温糖 油 片栗粉		塩	14.4g 0.7g
火	1 15	こんさいととりにくのあますいため 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	523kcal 24.0g 19.7g 1.2g
	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 いりざかな	メカジキ 豚肉 納豆 かつお節 豆腐 味噌 牛乳 ヨーグルト 小魚	三温糖 おかし 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	535kcal 28.0g 17.2g 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	サバ 豚挽肉 油揚げ 味噌	じゃがいも 三温糖	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	塩 しょうゆ 昆布 煮干し	543kcal 26.1g 13.7g 2.4g
	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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ 2・16日：カリカリピザ おかし ぎゅうにゅう 30日：さつまいものごまだんご	サンマ 油揚げ 味噌 牛乳 牛乳 ハム チーズ 牛乳	三温糖 おかし おかし 餃子の皮 おかし さつまいも 油いりごま 三温糖	ぎゅうり もやし 人参 南瓜 玉葱 しめじ ぶどう 玉葱 ピーマン コーン缶	酢 塩 昆布 煮干し ケチャップ 塩	508kcal 21.8g 12.4g 1.7g
木	3	ひじょうしよく 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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 卵	じゃがいも 白いりごま油 三温糖 おかし 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	565kcal 23.5g 13.4g 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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳	シューマイの皮 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 おかし 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	529kcal 21.5g 15.1g 2.4g
	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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 豚挽肉 卵 牛乳	バターロールパン パン粉 三温糖 片栗粉 マカロニ おかし おかし	玉葱 人参 きゅうり	しょうゆ マヨドレ 塩 麦茶	510kcal 21.1g 19.8g 1.3g
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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう カステラ	豚挽肉 ウインナー 牛乳 牛乳 卵	スパゲティ じゃがいも 三温糖 ごま油 おかし 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	521kcal 18.9g 15.5g 2.0g
	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 いりざかな	生鮭 味噌 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 牛乳 小魚	三温糖 三温糖 さつまいも おかし 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	512kcal 25.2g 13.4g 2.2g
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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳	コッパン 三温糖 じゃがいも おかし 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	574kcal 25.3g 18.9g 1.9g 555kcal 24.3g 17.2g 2.1g
	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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳	小麦粉 パン粉 餃子の皮 おかし 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	622kcal 23.0g 17.3g 1.0g 624kcal 22.6g 17.1g 0.8g
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 ゆでくり ぶどう	豚肉 かつお節 卵 牛乳 牛乳	うどん 三温糖 おかし おかし	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	681kcal 26.2g 33.5g 1.5g
	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	豚肉 かつお節 絹豆腐 牛乳 牛乳	三温糖 おかし 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	506kcal 22.6g 16.8g 0.6g