

2020年 10月の給食予定献立表 (3才未満児)

たくさんたべて ちからをつけよう!

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	カや体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	蛋白質脂質水分
月	12	きのこカレー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 ビーマン しめじ 舞茸	カレールウ	531kcal
	26	じゃこサラダ なし 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ ギョウにゅう やさいチップス	じゃこ 牛乳 牛乳	三温糖 ごま油 おかし さつまいも 油	人参 キャベツ きゅうり 梨	酢 しょうゆ 塩	19.0g 14.8g 1.0g
火	13	なっとうごはん はくさいとベーコンのいためもの	納豆 しらす干し ベーコン	三温糖	長ねぎ 白菜	しょうゆ	530kcal
	27	こまつなのおかかあえ こんさいのみそしる 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし	かつお節 味噌 牛乳 ヨーグルト	おかし おかし	小松菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ りんご	しょうゆ 昆布 煮干し	21.1g 16.3g 2.0g
水	14	コッパン かぼちゃコロッケ	豚挽肉	三温糖 片栗粉 パン粉 小麦粉 油	南瓜 玉葱	しょうゆ 塩	496kcal
	28	やさいのゆかりあえ コーンシチュー 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ しらすおにぎり ぶどう	牛乳 牛乳 しらす干し	じゃがいも おかし 米	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 ぶどう	ゆかり 塩 麦茶	17.9g 12.3g 0.9g
木	1	カレイのてりやき	カレイ	三温糖	蓮根 人参 ほうれん草 もやし	しょうゆ	645kcal
	15	れんこんのきんぴら やさいナムル なめこのかきたまじる なし 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ 1日: ギョウにゅう じゅうごやだんご 15・29日: ギョウにゅう あまからだんご	卵 絹豆腐 牛乳 牛乳 きな粉 小豆 牛乳	白いりごま ごま油 三温糖 おかし 三温糖 上新粉 三温糖 上新粉 片栗粉	なめこ 長ねぎ 梨	酢 塩 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 塩 しょうゆ	28.1g 20.4g 1.6g 27.6g 20.0g 1.8g
金	2	うんどうかいがんばろうランチ とりのてりやき ゆかりおにぎり レタスとツナのサラダ ミニトマト キャベツのスープ りんご 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ ギョウにゅう ほうとうのかりんどう	鶏肉 ツナ 牛乳 牛乳	三温糖 米 おかし ほうとう 三温糖	レタス きゅうり ミニトマト 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ ゆかり 酢 マヨドレ 塩 昆布 鰹節 コンソメ 塩 ワカメ	543kcal 24.7g 17.6g 1.6g
	16	とりのチーズやき ほうれんそうのごまあえ キャベツのスープ りんご 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ ギョウにゅう かぼちゃのむしパン	鶏肉 チーズ 牛乳 牛乳 卵	三温糖 白いりごま おかし 小麦粉 三温糖	人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸 りんご かぼちゃ	ケチャップ しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 コンソメ 塩 ワカメ B.P	569kcal 24.6g 14.3g 1.3g
土	3	バターロールパン ギョウにゅう	牛乳	バターロールパン			487kcal
	17	ふたにくとねぎのあまからいため ポテトサラダ くだもの 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉 牛乳	三温糖 じゃがいも おかし おかし	長ねぎ 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ マヨドレ 塩 麦茶	21.1g 17.7g 1.1g
月	5	きのこごはん ちんげんさいのしらすあえ	油揚げ しらす干し	米 三温糖	生椎茸 舞茸 エリンギ チンゲン菜	しょうゆ	511kcal
	19	とんじる なし 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ ギョウにゅう きなこボーロ	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳 大豆 きな粉	おかし 三温糖	人参 大根 長ねぎ しめじ 梨	昆布 煮干し	25.1g 15.2g 1.6g
火	6	やきざかな パンパンジーサラダ	魚 鶏ササミ 味噌	すりごま 三温糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ	501kcal
	20	さつまいものみそしる りんご 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ ギョウにゅう するめ おかし	油揚げ 味噌 牛乳 牛乳 するめ	さつまいも おかし おかし	玉葱 しめじ 小松菜 りんご	昆布 煮干し	24.0g 15.1g 1.9g
水	7	れんこんつくね	鶏挽肉	三温糖 片栗粉 ごま油	蓮根 長ねぎ	しょうゆ	590kcal
	21	かぶときゅうりのこんぶあえ わふうミネストローネ ぶどう 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ 7日: ギョウにゅう がんばりまんクッキー 21日: ギョウにゅう だいがくいも	ウインナー 大豆 牛乳 牛乳 卵 牛乳	じゃがいも おかし 小麦粉 バター 三温糖 さつまいも 三温糖 油 白いりごま	かぶ きゅうり 人参 えのき茸 玉葱 トマト缶 ぶどう	塩 昆布 昆布 鰹節 ケチャップ コンソメ 塩 ココアパウダー しょうゆ	22.8g 19.8g 1.3g 605kcal 22.4g 20.0g 1.3g
木	8	さばのみそに もやしときゅうりのすのもの	サバ 味噌	三温糖	もやし きゅうり	酢 しょうゆ 塩	492kcal
	22	けんちんじる かき 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ ギョウにゅう さといものからあげ	鶏肉 絹豆腐 牛乳 牛乳	ごま油 おかし 里芋 片栗粉 油 三温糖	人参 大根 長ねぎ ごぼう 乾椎茸 柿	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	23.2g 12.4g 1.8g
金	9	にこみうどん	豚肉 油揚げ	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	510kcal
	23	こまつなとキャベツのおひたし なし 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ ギョウにゅう ふかしいも おかし	かつお節 牛乳 牛乳	おかし おかし さつまいも おかし	キャベツ 小松菜 梨	しょうゆ	20.0g 10.7g 2.0g
土	10	うんどうかい					
	24	そぼろどん ほうれんそうのおかかあえ ワカメスープ くだもの 午前おやつ ギョウにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	鶏挽肉 卵 かつお節 絹豆腐 牛乳	三温糖 おかし おかし	ほうれん草 人参 えのき茸 長ねぎ	しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ 麦茶	387kcal 16.2g 11.6g 1.1g