

2020年 11月の給食予定献立表 (3才以上児)

すきなたべものを たくさん ふやそう!

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 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	2 16	さつまいもときのこのカレー かきサラダ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう ドーナツ	豚肉 ツナ 牛乳 卵	さつまいも ジャがいも 小麦粉 三温糖 油	人参 玉葱 しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 柿 みかん	カレールウ 酢 マヨドレ B.P	534kcal 21.6g 20.3g 1.1g
	30	ぶただいこん ほうれんそうのごまあえ とうふのみそしる みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳 卵 魚肉ソーセージ	三温糖 白すりごま 小麦粉 三温糖 油	人参 大根 ごぼう ほうれん草 人参 玉葱 えのき草 小松菜 みかん	こんにやく しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し しょうゆ B.P	572kcal 27.6g 21.9g 2.8g
火	3 17	まーぼーどうふ きゅうりとかぶのしらすあえ はるさめスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	豚挽肉 木綿豆腐 味噌 しらす干し	三温糖 片栗粉 白すりごま ごま油 春雨 ごま油 おかし	人参 長ねぎ 乾椎茸 きゅうり かぶ 人参 玉葱 えのき草 チンゲン菜 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 しょうゆ	375kcal 19.0g 16.4g 1.1g
	4 18	4日: やさいもかい うどん はくさいのおかかあえ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳 きなこ	うどん さつまいも 上新粉 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 白菜 みかん	昆布 鯉節 しょうゆ しょうゆ 塩	716kcal 26.8g 14.5g 2.3g
木	5 19	やきざかな だいこんサラダ あつあげとはくさいのみそしる かき 午後おやつ ぎゅうにゅう あまなっとうのむしパン	さかな 厚揚げ 味噌 牛乳 卵	三温糖 小麦粉 三温糖	大根 人参 水菜 白菜 しめじ 長ねぎ 柿 甘納豆	酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し B.P	478kcal 25.3g 16.2g 1.8g
	6 20	とりにくのごまてりやき ブロッコリーのひじきマヨサラダ やさいのふんわりスープ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう さといももち(あまみそ)	鶏肉 卵 牛乳 味噌	三温糖 白いりごま 三温糖 片栗粉 三温糖 白いりごま ごま油	人参 玉葱 えのき草 ほうれん草 コーン缶 みかん	しょうゆ ひじき マヨドレ 塩 昆布 鯉節 塩 しょうゆ	513kcal 25.8g 15.8g 1.4g
土	7 21	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう たまごトベーこんのいためもの やさいのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎざちゃ おかし	牛乳 卵 ベーコン かつお節	三温糖 油 おかし	人参 キャベツ 小松菜	塩 しょうゆ 麦茶	388kcal 18.4g 19.5g 0.9g
	9 23	ごもくごはん きりぼしだいこんのサラダ わかめのみそしる みかん 午後おやつ フルーツのヨーグルトあえ おかし	鶏肉 油揚げ ツナ 絹豆腐 味噌 ヨーグルト	米 三温糖 三温糖 ごま油 三温糖 おかし	人参 ごぼう 乾椎茸 切干大根 人参 小松菜 玉葱 えのき草 みかん 桃缶 みかん缶 りんご	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	481kcal 17.8g 11.0g 2.0g
火	10 24	にざかな ちくわのいそべあげ やさいのあますあえ だいこんのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし するめ	さかな 油揚げ 味噌 牛乳 するめ	三温糖 ちくわ 小麦粉 油 三温糖 おかし	人参 キャベツ きゅうり もやし 大根 しめじ りんご	しょうゆ 青のり 酢 塩 昆布 煮干し ワカメ	477kcal 26.5g 20.0g 3.0g
	11 25	パンのひ (パン持参) ミートボール カリフラワーのサラダ とうにゅうシチュー 午後おやつ ぎゅうにゅう だいこんめし かき	豚挽肉 卵 ツナ 鶏肉 豆乳 牛乳 しらす干し 油揚げ	パン粉 片栗粉 三温糖 じゃがいも 米粉 米 三温糖	玉葱 カリフラワー きゅうり 人参 玉葱 ブロッコリー 大根 大根葉 柿	ケチャップ 酢 しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 コンソメ しょうゆ	514kcal 26.8g 18.4g 1.5g
木	12	さかなのてりやき かぼちゃのそぼろに ブロッコリーのおかかあえ とうふとニラのスープ みかん	さかな 鶏挽肉 かつお節 絹豆腐	三温糖 片栗粉 油	南瓜 ブロッコリー 人参 ニラ 玉葱 えのき草 みかん	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩	502kcal 27.5g 21.5g 1.6g
	26	ほうとうづくり こまつなのおひたし みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら	豚肉 味噌 かつお節 牛乳 卵	ほうとう 里芋 小麦粉 さつまいも 油	人参 大根 しめじ 長ねぎ 南瓜 小松菜 白菜 みかん	昆布 煮干し しょうゆ しょうゆ 塩	679kcal 25.3g 17.7g 2.6g
金	13 27	にくやさしいため こうやどうふのたまごとし さといものみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう シャカシャカパン	豚肉 高野豆腐 卵 味噌 牛乳 きなこ	三温糖 三温糖 里芋 食パン 三温糖	人参 キャベツ ピーマン もやし 乾椎茸 さやえんどう しめじ 長ねぎ りんご	塩 しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ 塩	481kcal 22.7g 17.8g 2.6g
	14 28	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう くだもの とりにくのあまからいため コールスローサラダ 午後おやつ むぎざちゃ おかし	牛乳 鶏肉 ツナ	三温糖 油 おかし	玉葱 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ マヨドレ 麦茶	413kcal 19.7g 21.2g 0.7g

- *4日(水)、9日(月)、18日(水)、26日(木)は主食はいりません。
- *11日(水)、25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。
7日、14日、21日、28日はパン持参してください。

*今月は、焼きいも会・ほうとう作りがあります。秋の味覚をたくさん味わいましょう。

