

2020年 11月の給食予定献立表 (3才未満児)

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	さつまいもときのこのカレー	豚肉	さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 しめじ エリンギ	カレールー	624kcal
	16	かきサラダ みかん 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 ドーナツ	ツナ 牛乳 牛乳 卵	おかし 小麦粉 三温糖 油	キャベツ きゅうり 柿 みかん	酢 マヨドレ B,P	22.0g 17.7g 0.9g
火	3	ふただいこん ほうれんそうのごまあえ とうふのみそしる みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 卵 魚肉ソーセージ	三温糖 白すりごま おかし 小麦粉 三温糖	人参 大根 ごぼう ほうれん草 玉葱 えのき草 小松菜 みかん	こんにやく しょうゆ 昆布 煮干し しょうゆ B,P	643kcal 26.9g 18.8g 2.6g
	17	まーぼーどうぶ きゅうりとかぶのしらすあえ はるさめスープ 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	豚挽肉 木綿豆腐 味噌 しらす干し 春雨 ごま油 牛乳 ヨーグルト 小魚	三温糖 片栗粉 白すりごま 油 おかし おかし 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	528kcal 21.6g 17.1g 1.0g
水	4	4日：やさいもかい うどん はくさいのおかかあえ みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 きなこ	うどん さつまいも おかし 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	562kcal 21.9g 11.2g 2.0g
	18	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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 卵	三温糖 おかし 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	551kcal 24.0g 13.5g 1.8g
木	5	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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 味噌	三温糖 白いりごま おかし 三温糖 片栗粉 三温糖 白いりごま 油	人参 玉葱 しめじ ほうれん草 コーン缶 ブロッコリー コーン缶 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	546kcal 22.7g 19.4g 1.4g
	20	バターロールパン ぎゅうにゅう たまごとベーコンのいためもの やさいのおかかあえ くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎざちや おかし	牛乳 卵 ベーコン かつお節 牛乳	バターロールパン 三温糖 油 おかし おかし	人参 キャベツ 小松菜	塩 しょうゆ 麦茶	481kcal 20.6g 19.5g 1.4g
金	7	ごもくごはん きりほしだいこんのサラダ わかめのみそしる みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 ヨーグルト	米 三温糖 三温糖 ごま油 おかし 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	498kcal 19.8g 13.8g 1.9g
	23	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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 するめ	三温糖 ちくわ 小麦粉 油 三温糖 おかし 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	479kcal 21.8g 11.2g 2.7g
土	10	コッパパン 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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 しらす干し 油揚げ	コッパパン パン粉 片栗粉 三温糖 じゃがいも 米粉 おかし 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	665kcal 21.0g 11.0g 1.8g
	25	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 とうふとにらスープ みかん ほうとうづくり こまつなのおひたし みかん 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 さつまいもてんぷら	さかな 鶏挽肉 かつお節 絹豆腐 豚肉 味噌 かつお節 牛乳 牛乳 卵	三温糖 片栗粉 油 ほうとう 里芋 おかし 小麦粉 さつまいも 油	南瓜 ブロッコリー 人参 にら 玉葱 えのき草 みかん 人参 大根 しめじ 長ねぎ 南瓜 小松菜 白菜 みかん	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 昆布 煮干し しょうゆ しょうゆ 塩	534kcal 23.2g 16.2g 1.6g 544kcal 21.3g 14.5g 1.9g
日	12	にくやさしいため こうやどうふのたまごとじ さといものみそしる 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 シャカシャカパン	豚肉 高野豆腐 卵 味噌 牛乳 牛乳 きなこ	三温糖 三温糖 里芋 おかし 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	526kcal 19.5g 13.2g 2.5g
	27	バターロールパン ぎゅうにゅう くだもの とりにくのおまからいため コールスローサラダ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎざちや おかし	牛乳 鶏肉 ツナ 牛乳	バターロールパン 三温糖 油 おかし 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 しょうゆ 麦茶	491kcal 21.0g 20.4g 1.1g