

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 ン 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 かきサラダ みかん	豚肉 ツナ	さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 柿 みかん	カレールー 酢 マヨドレ	624kcal 22.0g 17.7g 0.9g
	16	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	牛乳 牛乳 卵	おかし 小麦粉 三温糖 油		B,P	
月	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	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 白すりごま おかし	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	643kcal 26.9g 18.8g 2.6g
		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	牛乳 卵 魚肉ソーセージ	小麦粉 三温糖		B,P	
火	3	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	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 油	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	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 しょうゆ	528kcal 21.6g 17.1g 1.0g
	17	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	牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	りんご		
水	4	4日：やさしいもかい うどん はくさいのおかかあえ みかん	豚肉 油揚げ かつお節	うどん さつまいも	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	562kcal 21.9g 11.2g 2.0g
	18	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	牛乳 牛乳 きなこ	おかし 上新粉 三温糖		塩	
木	5	やきざかな だいこんサラダ	さかな	三温糖	大根 人参 水菜 白菜 しめじ 長ねぎ 柿	酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し	551kcal 24.0g 13.5g 1.8g
	19	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	厚揚げ 味噌 牛乳 牛乳 卵	おかし 小麦粉 三温糖	甘納豆	B,P	
金	6	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	鶏肉	三温糖 白いりごま	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	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)	卵 牛乳 牛乳 味噌	おかし 片栗粉 三温糖 白いりごま 油			
土	7	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	牛乳 卵 ベーコン	バターロールパン 三温糖 油	人参 キャベツ 小松菜	塩 しょうゆ	481kcal 20.6g 19.5g 1.4g
	21	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	かつお節 牛乳	おかし おかし		麦茶	
月	9	ごもくごはん きりぼしだいこんのサラダ	鶏肉 油揚げ ツナ	米 三温糖 三温糖 ごま油	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	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	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	牛乳 牛乳 ヨーグルト	おかし 三温糖 おかし	桃缶 みかん缶 りんご		
火	10	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	さかな	三温糖 ちくわ 小麦粉 油 三温糖	人参 キャベツ きゅうり もやし 大根 しめじ	しょうゆ 青のり 酢 塩 昆布 煮干し ワカメ	479kcal 21.8g 11.2g 2.7g
	24	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	油揚げ 味噌 牛乳 牛乳 するめ	おかし おかし	りんご		
水	11	コッパパン ミートボール カリフラワーのサラダ	豚挽肉 卵 ツナ	コッパパン パン粉 片栗粉 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	ケチャップ 酢 しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 コンソメ	665kcal 21.0g 11.0g 1.8g
	25	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	鶏肉 豆乳 牛乳 牛乳 しらす干し 油揚げ	じゃがいも 米粉 おかし 米 三温糖	大根 大根葉 柿	しょうゆ	
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 とうふとにらスープ 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 にら 玉葱 えのき草 みかん	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩	534kcal 23.2g 16.2g 1.6g
	26	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	豚肉 味噌 かつお節 牛乳 牛乳 卵	ほうとう 里芋 おかし 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	544kcal 21.3g 14.5g 1.9g
金	13	にくやさしいため こうやどうぶのたまごとし	豚肉 高野豆腐 卵	三温糖 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	526kcal 19.5g 13.2g 2.5g
	27	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	味噌 牛乳 牛乳 きなこ	里芋 おかし 食パン 三温糖		塩	
土	14	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	牛乳 鶏肉 ツナ	バターロールパン 三温糖 油	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	491kcal 21.0g 20.4g 1.1g
	28	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	おかし おかし		麦茶	