

2020年12月の給食予定献立表 (3才未満児)

なんでもたべて さむさにまけない つよいからだになろう!

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	14	14日：にこみうどん 28日：としこしうどん かきあげ ふゆやさいのしおもみ みかん	豚肉 油揚げ しらす干し	うどん さつまいも 小麦粉 油	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 人参 玉葱 白菜 小松菜 みかん	昆布 鯉節 しょうゆ 塩 塩	575kcal 21.5g 12.6g 2.8g
	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 14日:こまだんご 28日:おかし	牛乳 牛乳	おかし 上新粉 白すりごま 三温糖		塩	563kcal 21.0g 16.6g 2.7g
	1	さけのホイルやき 29日：にくどんぶり ほうれんそうともやしのごまあえ	鮭 豚肉	三温糖 白すりごま	人参 玉葱 舞茸 ほうれん草 もやし	しょうゆ しょうゆ	489kcal 21.8g
火	15	さつまいものみそしる	油揚げ 味噌	さつまいも	玉葱 しめじ 小松菜	昆布 煮干し	12.7g 1.8g
	29	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ 1-15日: ヨーグルト 29日:牛乳 りんご おかし いりざかな	牛乳 ヨーグルト 牛乳 小魚	おかし おかし	りんご		519kcal 21.3g 15.0g 1.5g
	2	ゆどうふのあんかけ はるさめサラダ	絹豆腐 豚挽肉 ハム	三温糖 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油	人参 玉葱 生椎茸 人参 きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	626kcal 23.2g 20.0g
水	16	はくさいのスープ みかん	牛乳	おかし	玉葱 えのき茸 白菜	昆布 鯉節 塩 ワカメ	1.9g
	30	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 パームクーヘン おかし	牛乳 牛乳	おかし パームクーヘン おかし			
	3	にざかな はくさいとベーコンのいためもの かぶときゅうりのこんぶあえ	魚 無添加ベーコン	三温糖	白菜 かぶ きゅうり	しょうゆ 塩 昆布	515kcal 22.4g
木	17	こんさいのみそしる りんご	味噌 牛乳	おかし	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	昆布 煮干し	14.1g 2.6g
	31	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ 3日：ぎゅうにゅう じゃがいももち 17日：ぎゅうにゅう スイートポテト	牛乳 牛乳	おかし じゃがいも 油 片栗粉 三温糖		しょうゆ	564kcal 22.8g 16.6g 2.4g
	4	チキンライス こぶきいも (カレー味) キャベツのゆかりあえ	鶏肉 卵	米 油 じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン トマト 缶 キャベツ	ケチャップ 塩 カレー粉 塩 ゆかり	499kcal 19.6g 13.0g
金	18	にらたまスープ 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 マカロニきなこ	牛乳 牛乳	おかし マカロニ 三温糖	ニラ えのき茸 みかん	昆布 鯉節 塩	1.2g
	5	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	牛乳 豚挽肉 卵	バターロールパン パン粉 三温糖 片栗粉 マカロニ	玉葱 人参 きゅうり	しょうゆ マヨドレ 塩	493kcal 21.1g
	19	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 牛乳	おかし おかし		麦茶	18.0g 1.3g
土	7	こんさいカレー こまつなとキャベツのしらすあえ みかん	豚肉 しらす干し	じゃがいも	人参 玉葱 大根 蓮根 ごぼう 小松菜 キャベツ みかん	カレールウ しょうゆ	550kcal 18.7g 14.6g 0.8g
	21	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 7日:フライドポテト 21日:おかし	牛乳 牛乳	おかし じゃがいも 油		塩	495kcal 18.5g 11.7g 0.8g
	8	さばのしおやき ちくぜんに こまつなのおかかあえ	塩サバ 豚肉	三温糖	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸	しょうゆ 昆布 煮干し	518kcal 27.8g 16.7g
月	22	なめこのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし するめ	絹豆腐 味噌 牛乳	おかし おかし	なめこ 長ねぎ りんご		1.9g
	9	コッパパン ウィンナー ほうれんそうのソテー	無添加ウィンナー	コッパパン	ほうれん草 コーン缶	塩	466kcal 17.3g
	23	ふゆやさいのシチュー 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ ワカメおにぎり みかん	鶏肉 牛乳 牛乳	バター じゃがいも おかし	人参 玉葱 かぶ 白菜 クリームコーン缶	コンソメ 塩	14.3g 1.4g
火	10	ぶりだいこん ふゆやさいのあますあえ さといものみそしる りんご	ブリ 味噌	三温糖 里芋	大根 白菜 小松菜 人参 しめじ 長ねぎ	酢 塩 しょうゆ	500kcal 22.4g
	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 おでん	牛乳 卵	おかし さつまいも 三温糖	人参 大根	昆布 煮干し ワカメ	11.8g 2.7g
	24	クリスマスかい ゆかりおにぎり とりのからあげ コールスローサラダ ブロッコリー ワカメスープ りんご	鶏肉 絹豆腐	米 片栗粉 三温糖 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 ブロッコリー 玉葱 えのき茸 りんご	ゆかり しょうゆ マヨドレ	603kcal 25.2g 21.1g
水	11	11日：しのだに 25日：カレイのてりやき はくさいのおかかあえ	卵 油揚げ カレイ	三温糖	白菜	しょうゆ しょうゆ	631kcal 27.2g
	25	とんじる 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 さつまいものむしパン	かつお節 豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	おかし おかし	人参 大根 長ねぎ しめじ みかん	昆布 煮干し	18.4g 2.1g 618kcal 29.0g 16.7g 2.1g
	12	バターロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖	玉葱	しょうゆ	460kcal
木	26	ちゅうかサラダ 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	ごま油 三温糖 おかし おかし	人参 キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ	20.9g 16.9g 1.7g