

2021年 5月の給食予定献立表 (3才児)

なんでもたべて げんきに あそぼうね!

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 蛋白質脂質塩分
			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	10	カレーライス キャベツとこまつなのしらすあえ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツかんでん	豚肉 しらす干し	じゃがいも	人参 玉葱 ビーマン キャベツ 小松菜 甘夏 桃缶 みかん缶 パイン缶	カレールウ しょうゆ	371kcal 16.0g 12.3g 1.0g
	24	カレイのてりやき トマトときゅうりのサラダ かぶのスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	カレイ ベーコン ヨーグルト 小魚	三温糖 三温糖 おかし	人参 玉葱 長ねぎ トマト きゅうり 人参 かぶ かぶの葉 えのき茸 りんご	しょうゆ 酢 塩 昆布 鰹節 コンソメ	353kcal 20.9g 14.4g 1.8g
水	12	とうふのまりあげ ちゅうかサラダ こまつなのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでそらまめ あまなつ	木綿豆腐 鶏挽肉 油揚げ 味噌 牛乳	片栗粉 油 三温糖 ごま油 白いりごま	人参 生椎茸 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 しめじ 玉葱 そら豆 甘夏	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し 塩	407kcal 20.6g 21.2g 2.5g
	26	さけのしおやき じゃがいもとやさいののもの たまねぎのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし メロン	甘塩鮭 豚挽肉 絹豆腐 味噌 牛乳	じゃがいも 三温糖 おかし	人参 さやえんどう 玉葱 えのき茸 メロン	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	452kcal 26.1g 17.6g 1.6g
金	14	にこみうどん こまつなのおかかあえ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	豚肉 油揚げ かつお節	うどん 上新粉 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 小松菜 甘夏	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	692kcal 25.6g 13.8g 2.6g
	28	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう とりにくとやさいのいためもの きゃべつゆかりあえ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 鶏肉	三温糖 油 おかし	人参 玉葱 小松菜 キャベツ	しょうゆ ゆかり 麦茶	298kcal 13.4g 12.9g 0.7g
土	1	にくじゃが こまつなのなっとうあえ わかたけスープ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ドーナツ	豚肉 納豆 かつお節 絹豆腐 牛乳 卵	じゃがいも 三温糖 小麦粉 三温糖 油	人参 玉葱 小松菜 筍 えのき茸 さやえんどう 甘夏	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ B.P	504kcal 22.8g 19.7g 1.2g
	3	サワラのやさいマヨネーズやき ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	サワラ 味噌 牛乳	三温糖 白いりごま じゃがいも おかし	人参 玉葱 ほうれん草 長ねぎ 小松菜 りんご	マヨドレ しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	439kcal 21.8g 17.2g 2.2g
火	4	しょくパン にくだんごに キャベツとツナのサラダ フロッコリー コーンシチュー 午後おやつ むぎぢゃ グリンピースのおにぎり あまなつ	豚挽肉 卵 ツナ缶 牛乳 しらす干し	パン 小麦粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米	玉葱 キャベツ きゅうり フロッコリー 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 グリンピース 甘夏	しょうゆ マヨドレ しょうゆ しょうゆ 塩 麦茶 塩	429kcal 20.8g 11.6g 1.1g
	19	メカジキのにつけ はるやさいのいためもの ニラたまスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし メロン	メカジキ ベーコン 卵 牛乳	三温糖 三温糖 おかし	人参 キャベツ アスパラガス ニラ 玉葱 えのき茸 メロン	しょうゆ 塩 昆布 鰹節 塩 しょうゆ	408kcal 23.4g 18.7g 1.5g
水	7	7日: こいのぼりごはん 21日: まぜごはん たけのこのとさに とうふのみそしる 午後おやつ 7日: ぎゅうにゅう かしわもち きよみオレンジ 21日: ぎゅうにゅう しんじゃがのふかしもち きよみオレンジ	豚挽肉 かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳	米 三温糖 油 三温糖 かしわもち じゃがいも	人参 乾椎茸 ほうれん草 筍 小松菜 しめじ 長ねぎ 清見オレンジ 清見オレンジ	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ 塩	590kcal 23.0g 15.2g 2.0g 489kcal 19.1g 13.3g 1.8g
	21	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため フロッコリーのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 豚肉 かつお節	三温糖 油 おかし	人参 玉葱 フロッコリー	ケチャップ しょうゆ しょうゆ 麦茶	363kcal 19.4g 16.9g 0.8g
土	8	22					

*3才児は、4月~8月まで平日のみ主食を園で提供します。

*土曜保育は、3才児も主食持参です。1日、8日、15日、22日、29日はパンを持参してください。

*今月は、さやえんどう・グリーンアスパラ・筍・かぶ・そら豆・グリンピース...など
春の野菜をたくさん取り入れました。

