

2021年 6月の給食予定献立表 (3才児)

よくかんで いっぱい たべようね!!

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 28	まめカレー じゃこサラダ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう こうやどうふのあべかわもち	豚肉 ミックス豆 じゃこ	じゃがいも 三温糖 ごま油	人参 玉葱 ビーマン 人参 キャベツ きゅうり 甘夏	カレールウ 酢 しょうゆ 塩	452kcal 20.9g 19.5g 1.3g
		1 15 29	さばのみそに はるさめサラダ ワカメスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	サバ 味噌 ハム 絹豆腐 ヨーグルト 小魚	三温糖 春雨 三温糖 人参 キャベツ きゅうり えのき茸 長ねぎ りんご	しょうゆ 酢 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ	354kcal 21.5g 13.8g 1.5g
水	2 16 30	とりにくのケチャップいため ポテトサラダ とうふのみそしる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ごまだんご	鶏肉 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 じゃがいも 三温糖 上新粉 三温糖 白すりごま	人参 玉葱 ビーマン トマト缶 人参 きゅうり 小松菜 しめじ 玉葱 甘夏	ケチャップ 塩 塩 酢 昆布 煮干し しょうゆ	539kcal 24.4g 18.2g 2.3g
		3 17	にざかな きりぼしだいこんのもの さやえんどうのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし メロン	魚 油揚げ 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 三温糖 おかし	人参 切干大根 乾椎茸 さやえんどう えのき茸 メロン	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ
金	4 18	あつあげのあんかけ いんげんのごまあえ ちんげんさいのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう チーズのむしパン	厚揚げ 豚挽肉 牛乳 チーズ 卵	三温糖 片栗粉 白すりごま 小麦粉 三温糖	人参 玉葱 生椎茸 さやいんげん チンゲン菜 玉葱 えのき茸	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 B.P	530kcal 26.6g 19.3g 2.1g
		5 19	チキンカレー (ご飯持参) ブロッコリー くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	鶏肉	じゃがいも おかし	人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー	カレールウ 塩 麦茶
月	7 21	ひじきごはん たあさいのしらすあえ とうふのスープ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ	豚挽肉 油揚げ しらす干し 絹豆腐 牛乳 きな粉	三温糖 マカロニ 三温糖	人参 さやいんげん 乾椎茸 たあさい 玉葱 えのき茸 小松菜 甘夏	しょうゆ ひじき しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ 塩	520kcal 22.9g 15.7g 1.9g
		8 22	さけとこーんのマヨネーズやき こまつなのおかかあえ 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 するめ	鮭 かつお節 味噌 牛乳 するめ	三温糖 じゃがいも おかし	人参 玉葱 コーン缶 小松菜 玉葱 しめじ りんご	マヨドレ しょうゆ 昆布 煮干し
水	9 23	コッパン さかなのからあげ スティックきゅうり ミニトマト チキンとうにゅうシチュー 午後おやつ むぎぢゃ やこめごはん あまなつ	魚 豆乳 鶏肉 しらす干し	パン 三温糖 片栗粉 油 じゃがいも 米粉 米 いりごま	きゅうり ミニトマト 人参 玉葱 ブロッコリー 大豆 甘夏	しょうゆ 塩 塩 コンソメ 麦茶 塩	457kcal 23.7g 15.2g 1.0g
		10 24	チンジャオロース こふきいも (カレーあじ) 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	豚肉 味噌 牛乳	三温糖 油 じゃがいも おかし	人参 ビーマン 赤パプリカ 玉葱 しめじ 小松菜 メロン	しょうゆ 塩 カレー粉 昆布 煮干し
金	11 25	ひやむぎ じゃことかぼちゃのあまからいため りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	鶏肉 じゃこ 牛乳	冷麦 三温糖 三温糖 油	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草 南瓜 りんご とうもろこし	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	418kcal 19.8g 12.1g 2.0g
		12 26	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう とりにくのあまからいため おくらのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 鶏肉 かつお節	三温糖 油 おかし	人参 玉葱 おくら	しょうゆ しょうゆ 麦茶

*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。

5日、19日はご飯を持参、12日、26日はパンを持参してください。

*今月は、よく噛んで食べることをポイントに献立を立てました。

