

2021年 6月の給食予定献立表 (3才未満児)

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 蛋白質脂質糖質水分
			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	まめカレー じゃこサラダ あまなつ	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	689kcal 24.6g 17.5g 1.1g
	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 こうやどうふのあべかわもち	牛乳 牛乳 高野豆腐 きな粉	おかし 三温糖 油 片栗粉		塩	
火	1	さばのみそに はるさめサラダ	サバ 味噌 ハム	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	しょうゆ 酢 塩	488kcal 22.9g 14.0g 1.3g
	15	ワカメスープ 29 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	絹豆腐 牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	りんご	昆布 鰹節 塩 ワカメ	
水	2	とりにくのケチャップいため ポテトサラダ	鶏肉	三温糖 じゃがいも 三温糖	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	627kcal 25.3g 15.9g 2.1g
	16	とうふのみそしる あまなつ 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 ごまだんご	絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳	おかし 上新粉 三温糖 白すりごま			
木	3	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	魚 油揚げ 絹豆腐 味噌	三温糖 三温糖	人参 切干大根 乾椎茸 さやえんどう えのき茸	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	490kcal 22.6g 13.7g 2.4g
	17	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 おかし メロン	牛乳 牛乳	おかし おかし	メロン		
金	4	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	厚揚げ 豚挽肉	三温糖 片栗粉 白すりごま	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	592kcal 24.9g 15.6g 1.9g
	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 チーズのむしパン	牛乳 牛乳 チーズ 卵	おかし 小麦粉 三温糖		B.P	
土	5	チキンカレー ブロッコリー くだもの	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー	カレールウ 塩	476kcal 16.6g 11.2g 0.7g
	19	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	
月	7	ひじきごはん たあさいのしらすあえ	豚挽肉 油揚げ しらす干し	三温糖	人参 さやいんげん 乾椎茸 たあさい	しょうゆ ひじき しょうゆ	569kcal 21.9g 12.4g 1.6g
	21	とうふのスープ あまなつ 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 マカロニきなこ	絹豆腐 牛乳 牛乳 きな粉	おかし マカロニ 三温糖	玉葱 えのき茸 小松菜 甘夏	昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ 塩	
火	8	さけとこーんのマヨネーズやき こまつなのおかかあえ	鮭 かつお節	三温糖	人参 玉葱 コーン缶 小松菜	マヨドレ しょうゆ	575kcal 22.2g 20.0g 1.7g
	22	じゃがいものみそしる 22 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 おかし りんご するめ	味噌 牛乳 牛乳 するめ	じゃがいも おかし おかし	りんご	昆布 煮干し	
水	9	コッペパン さかなのからあげ スティックきゅうり ミニトマト	魚	パン 三温糖 片栗粉 油	きゅうり ミニトマト 人参 玉葱 ブロッコリー	しょうゆ 塩	581kcal 26.1g 18.7g 1.6g
	23	チキンとうにゅうシチュー 23 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ やこめごはん あまなつ	豆乳 鶏肉 牛乳 しらす干し	じゃがいも 米粉 おかし 米 いりごま	大豆 甘夏	塩 コンソメ 麦茶 塩	
木	10	チンジャオロース こふきいも (カレーあじ)	豚肉	三温糖 油 じゃがいも	人参 ビーマン 赤パプリカ	しょうゆ 塩 カレー粉	507kcal 19.4g 12.4g 1.7g
	24	たまねぎのみそしる 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 おかし メロン	味噌 牛乳 牛乳	おかし おかし	玉葱 しめじ 小松菜 メロン	昆布 煮干し	
金	11	ひやむぎ じゃことかぼちゃのあまからいため	鶏肉 じゃこ	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	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	492kcal 20.4g 10.2g 1.9g
	25	りんご 25 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 ゆでとうもろこし	牛乳 牛乳	おかし	りんご とうもろこし		
土	12	バターロールパン ぎゅうにゅう とりにくのあまからいため	牛乳 鶏肉	バターロールパン 三温糖 油	人参 玉葱 おくら	しょうゆ しょうゆ	443kcal 21.1g 16.0g 1.4g
	26	おくらのおかかあえ くだもの 26 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	かつお節 牛乳	おかし おかし		麦茶	

*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。