

2021年 7月の給食予定献立表 (3才児)

なんでもたべて 元気に 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 蛋白質脂肪糖質水分
			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	12	キーマカレー オクラときゅうりのしらすあえ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう こくとうむしばん	豚挽肉 しらす干し		人参 玉葱 なす スッキーニ トマト 缶 オクラ きゅうり 甘夏	カレールウ ケチャップ しょうゆ B.P	533kcal 19.9g 11.9g 0.6g
	26	なすのまーぼー豆腐 きゅうりのあさづけ ちんげんさいのスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	豚挽肉 木綿豆腐 味噌 ヨーグルト 小魚	白すりごま ごま油 三温糖 片栗粉	なす 人参 長ねぎ 乾椎茸 きゅうり チンゲン菜 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ 塩 昆布 鰹節 塩	511kcal 19.9g 16.4g 1.2g
水	14	ふたにくとピーマンのいためもの もろへいやときゅうりのなっとうあえ じゃがいものみそしる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	豚肉 納豆 かつお節 味噌 牛乳	三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	ピーマン 赤パプリカ 人参 モロヘイヤ きゅうり 小松菜 しめじ 玉葱 甘夏 とうもろこし	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	502kcal 23.0g 13.4g 1.8g
	28	なつまつりきゅうしょく なつやさいカレー フランクフルト ブロッコリー スイカ 午後おやつ ポッキンアイス おかし チーズ	豚肉 フランクフルト チーズ	じゃがいも おかし	人参 玉葱 ピーマン 赤パプリカ スッキーニ ブロッコリー スイカ ポッキンアイス	カレールウ	541kcal 21.2g 13.5g 1.3g
木	1	メカジキのごまみそやき トマトときゅうりのサラダ あさつきのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし メロン	メカジキ 味噌 絹豆腐 味噌 牛乳	いりごま 三温糖 三温糖 おかし	トマト きゅうり あさつき 人参 えのき茸 メロン	しょうゆ 酢 塩 昆布 煮干し	512kcal 23.5g 14.6g 2.1g
	15	おやこに オクラのおかかあえ かぼちゃのみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう シャカシャカパン	鶏肉 卵 かつお節 油揚げ 味噌 牛乳 きなこ	三温糖 食パン 三温糖	人参 玉葱 オクラ オクラ かぼちゃ 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し 塩	538kcal 22.6g 14.1g 2.2g
金	2	やさぎかな やさいのナムル たまねぎのみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう にんじんゼリー おかし	甘塩鮭 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 ごま油 三温糖 おかし	人参 もやし ほうれん草 玉葱 しめじ 小松菜 りんご 人参 みかん缶	酢 しょうゆ 昆布 煮干し 寒天 オレンジジュース	498kcal 20.7g 13.4g 1.9g
	30	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう とりにくとなつやさいのかれーこいため スティックきゅうり くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 鶏肉	三温糖 おかし	ズッキーニ 玉葱 ピーマン パプリカ きゅうり	塩 しょうゆ カレー粉 塩 麦茶	429kcal 22.6g 15.0g 0.9g
土	17	そぼろごはん ブロッコリーのおかかあえ にらととうふのすーぶ メロン 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	鶏挽肉 卵 かつお節 絹豆腐 牛乳	三温糖 ほうとう 三温糖	人参 生椎茸 グリンピース ブロッコリー 玉葱 ニら えのき茸 メロン	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	497kcal 20.7g 14.6g 0.3g
	31	さばのしおやき いんげんとにんじんのごまあえ きゃべつのすーぶ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご スティックゼリー	塩さば 牛乳	白すりごま おかし スティックゼリー	いんげん 人参 キャベツ 人参 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ 昆布 鰹節 ワカメ	522kcal 21.2g 14.6g 0.3g
月	5	コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトに コールスローサラダ 午後おやつ むぎちゃ ゆかりおにぎり スイカ	牛乳 豚挽肉 卵	パン 三温糖 パン粉 片栗粉 米	玉葱 トマト 缶 キャベツ 人参 きゅうり コーン 缶 スイカ	しょうゆ ケチャップ 塩 しょうゆ マヨドレ 麦茶 ゆかり	554kcal 21.3g 18.4g 1.4g
	19	かれいのてりやき じゃがいものシャキシャキサラダ なすとたまねぎのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし えだまめ りんご	カレイ 油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 じゃがいも 三温糖 ごま油 おかし	人参 いんげん なす 玉葱 しめじ 小松菜 枝豆 りんご	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し	513kcal 21.4g 13.8g 2.2g
水	7	ひやむぎ きゃべつのゆかりあえ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご	鶏肉 牛乳 きなこ	冷麦 三温糖 上新粉 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 甘夏	昆布 鰹節 しょうゆ ゆかり 塩	451kcal 18.2g 10.3g 1.5g
	21	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう にくやさしいため こまつなのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 豚肉 かつお節	バターロールパン ごま油 おかし	人参 玉葱 キャベツ コーン 缶 小松菜	塩 しょうゆ しょうゆ 麦茶	399kcal 17.3g 13.9g 1.3g

*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。

3日、10日、17日、24日、31日はパンを持参してください。

*今月は夏野菜をたくさん取り入れました。

