

# 2021年7月の給食予定献立表 (3才以上児)

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 ン 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	12 26	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	440kcal 19.6g 14.5g 0.9g
		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 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	361kcal 17.6g 16.0g 1.3g
水	14 28	ふたにくとピーマンのいためもの もろへいやくときゅうりのなつとうあえ 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	433kcal 24.2g 17.1g 1.9g
		なつまつりきゅうしよく 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 しょうゆ しょうゆ	450kcal 18.9g 13.2g 1.6g
木	1 15 29	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	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 酢 塩 昆布 煮干し	418kcal 23.9g 16.8g 2.2g
		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	474kcal 24.0g 17.7g 2.5g
金	2 30	やきざかな 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	408kcal 21.1g 15.5g 1.9g
		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	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	351kcal 19.2g 15.7g 0.6g
月	5 19	そぼろごはん (ご飯持参) 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 ニラ 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	470kcal 21.4g 20.2g 1.4g
		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	450kcal 22.1g 16.8g 1.5g
水	7 21	パンのひ (パン持参) 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	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	520kcal 20.2g 19.4g 1.1g
		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	427kcal 22.0g 16.1g 2.5g
金	9 23	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	528kcal 20.3g 12.6g 1.6g
		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	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	289kcal 13.8g 13.1g 0.8g

\*9日(金)は主食はいりません。

\*7日(水)、21日(水)はパンの日です。パンを持参してください。

\*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。

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。

