

2021年 7月の給食予定献立表 (3才未満児)

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	豚挽肉		人参 玉葱 なす スッキーニ トマト 缶	カレールウ ケチャップ	533kcal
	26	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう こくとうむしばん	しらす干し 牛乳 牛乳 卵	おかし 小麦粉 黒糖	オクラ きゅうり 甘夏	しょうゆ B.P	19.9g 11.9g 0.6g
火	13	なすのまーぼーどうふ きゅうりのあさづけ ちんげんさいのスープ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	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	しょうゆ 塩 昆布 鰹節 塩	511kcal 19.9g 16.4g 1.2g
	27	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	りんご		
水	14	ぶ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っとうあえ じゃがいものみそしる あまなつ	豚肉 納豆 かつお節 味噌 牛乳 牛乳	三温糖 片栗粉 ごま油	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	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よく なつやさいカレー フランクフルト(乳:ウインナー) ブロッコリー スイカ	豚肉 フランクフルト 牛乳 チーズ	じゃがいも おかし おかし	人参 玉葱 ビーマン 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	メカジキ 味噌	いりごま 三温糖 三温糖	トマト きゅうり あさつき 人参 えのき茸	しょうゆ 酢 塩 昆布 煮干し	512kcal 23.5g 14.6g 2.1g
	15	あさつきのみそしる 午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう おかし メロン	絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳	おかし おかし	メロン		
金	2	おやこに おくらのおかかあえ かぼちゃのみそしる りんご	鶏肉 卵 かつお節 油揚げ 味噌 牛乳 牛乳 きなこ	三温糖 おかし 食パン 三温糖	人参 玉葱 オクラ かぼちゃ 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	しょうゆ 昆布 煮干し 塩	538kcal 22.6g 14.1g 2.2g
	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 午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう にんじんゼリー おかし	甘塩鮭 絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳	三温糖 ごま油 おかし 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
土	3	バターロールパン きゅうにゅう とりにくとなつやさいのかれーこいため	牛乳 鶏肉	バターロールパン 三温糖	ズッキーニ 玉葱 ビーマン パプリカ きゅうり	塩 しょうゆ カレー粉 塩	429kcal 22.6g 15.0g 0.9g
	17	スティックきゅうり くだもの 午前おやつ きゅうにゅう 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	5	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	鶏挽肉 卵 かつお節 絹豆腐 牛乳 牛乳	三温糖 おかし 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	497kcal 20.7g 14.6g 0.3g
	19	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう ほうとうのかりんとう	牛乳			しょうゆ	
火	6	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	塩さば 牛乳 牛乳	白すりごま おかし	いんげん 人参 キャベツ 人参 玉葱 えのき茸	しょうゆ 昆布 鰹節 ワカメ	522kcal 21.2g 14.6g 0.3g
	20	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう おかし りんご スティックゼリー	牛乳 牛乳	おかし おかし スティックゼリー	りんご		
水	7	コッペパン きゅうにゅう ハンバーグのトマトに コールスローサラダ	牛乳 豚挽肉 卵 牛乳	パン 三温糖 パン粉 片栗粉	玉葱 トマト 缶 キャベツ 人参 きゅうり コーン 缶	しょうゆ ケチャップ 塩 しょうゆ マヨドレ	554kcal 21.3g 18.4g 1.4g
	21	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ ゆかりおにぎり スイカ	牛乳	おかし 米	スイカ	麦茶 ゆかり	
木	8	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	カレイ 油揚げ 味噌 牛乳 牛乳	三温糖 じゃがいも 三温糖 ごま油	人参 いんげん なす 玉葱 しめじ 小松菜	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し	513kcal 21.4g 13.8g 2.2g
	22	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう おかし えだまめ りんご	牛乳 牛乳	おかし おかし	枝豆 りんご		
金	9	ひやむぎ(乳児:うどん) きゃべつのゆかりあえ あまなつ	鶏肉 牛乳 牛乳 きなこ	冷麦 三温糖 おかし 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
	23	午前おやつ きゅうにゅう おかし 午後おやつ きゅうにゅう きなこだんご	牛乳 牛乳	おかし おかし			
土	10	バターロールパン きゅうにゅう にくやさしいため こまつなのおかかあえ くだもの	牛乳 豚肉 かつお節 牛乳	バターロールパン ごま油 おかし 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	399kcal 17.3g 13.9g 1.3g
	24	午前おやつ きゅうにゅう 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	

*今月は夏野菜をたくさん取り入れました。