

# 2021年 8月の給食予定献立表 (3才児)

あつさにまけないように なんでもたべようね!

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	2 16 30	かぼちゃカレー トマトのフレンチサラダ ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう フライドポテト	豚肉 牛乳	じゃがいも 三温糖 油 油 じゃがいも	人参 玉葱 かぼちゃ ピーマン パプリカ トマト きゅうり ぶどう	カレールウ 酢 塩 塩	459kcal 16.5g 17.5g 1.1g
火	3 17 31	にざかな マカロニサラダ きゃべつのすーぷ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	サゴシ ヨーグルト 小魚	三温糖 マカロニ じゃがいも おかし	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ マヨドレ 塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ	362kcal 18.1g 14.1g 1.2g
水	4 18	なつやさいととりにくのいためもの こぶきいも(あおのり) とうがんのみそしる 午後おやつ フルーツポンチ チーズ おかし	鶏肉 油揚げ 味噌 チーズ	三温糖 じゃがいも	人参 玉葱 スッキーニ ピーマン パプリカ トマト 缶 冬瓜 しめじ 小松菜 スイカ メロン みかん缶 パイン缶	ケチャップ 塩 塩 青のり 昆布 煮干し	408kcal 20.7g 10.2g 2.0g
木	5 19	さかなのあますあんかけ ほうれんそうのごまあえ ワカメスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし なし スティックゼリー	カレイ 絹豆腐 牛乳	三温糖 油 片栗粉 白すりごま おかし スティック	人参 玉葱 生椎茸 ほうれん草 えのき茸 長ねぎ なし	酢 塩 しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	571kcal 23.8g 16.8g 1.7g
金	6 20	にくどんぶり こまつなのしらすあえ なめこのみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう とうふのきなこだんご	豚肉 しらす干し 絹豆腐 味噌 牛乳 きなこ 絹豆腐	三温糖 上新粉 三温糖	人参 玉葱 小松菜 なめこ 長ねぎ	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ 塩	524kcal 27.9g 19.0g 1.7g
土	7 21	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう とりにくとケチャップのいためもの ブロッコリーのマヨあえ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 鶏肉 ツナ	バターロールパン 三温糖 油 おかし	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー	ケチャップ 塩 マヨドレ 麦茶	374kcal 21.5g 18.8g 1.0g
月	9 23	かやくごはん おくらのおかかあえ かぼちゃのみそしる ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう ぷるーつかんてん	鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 三温糖	人参 さやいんげん ごぼう 乾椎茸 ブロッコリー かぼちゃ 玉葱 しめじ 小松菜 桃缶 みかん缶 パイン缶	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し しょうゆ 寒天	441kcal 17.2g 12.1g 1.8g
火	10 24	さけのしおやき なすとピーマンのあまみそいため ちんげんさいのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご するめ	甘塩鮭 豚挽肉 味噌 牛乳 するめ	三温糖 油 おかし	なす ピーマン 人参 パプリカ チンゲン菜 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ 昆布 鯉節 塩	420kcal 25.3g 17.8g 1.1g
水	11 25	コッペパン ぎゅうにゅう さかなのかれーこやき はるさめサラダ 午後おやつ むぎぢゃ おかかおにぎり なし	牛乳 メカジキ ハム かつお節	パン 三温糖 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油 米	人参 キャベツ きゅうり なし	しょうゆ カレー粉 塩 酢 塩 しょうゆ 麦茶 しょうゆ のり	464kcal 22.3g 16.4g 1.3g
木	12 26	すぶた スティックきゅうり とうふのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし スイカ	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 片栗粉 油 おかし	人参 玉葱 生椎茸 ピーマン きゅうり 玉葱 しめじ 小松菜 スイカ	ケチャップ しょうゆ 塩 酢 塩 昆布 煮干し	441kcal 19.8g 17.7g 2.0g
金	13 27	あまからにくうどん きゃべつとツナのサラダ ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	豚肉 ツナ 牛乳	うどん 三温糖 上新粉 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 小松菜 キャベツ きゅうり ぶどう	昆布 鯉節 しょうゆ マヨドレ しょうゆ	616kcal 23.9g 19.0g 1.9g
土	14 28	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう なすとぶたにくのあまからいため トマトときゅうりのサラダ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖 三温糖 おかし	人参 なす 玉葱 トマト きゅうり	しょうゆ 酢 塩 麦茶	380kcal 19.8g 16.8g 1.0g

\*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。

7日、14日、21日、28日はパンを持参してください。

