

2021年 8月の給食予定献立表 (3才未満児)

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	2	かぼちゃカレー	豚肉	じゃがいも 三温糖 油	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	683kcal
	16	トマトのフレンチサラダ					19.7g
	30	ぶどう					15.6g
		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 フライドポテト	牛乳	おかし 油 じゃがいも		塩	0.9g
火	3	にざかな	サゴシ	三温糖 マカロニ じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 えのき茸	しょうゆ マヨドレ 塩	512kcal
	17	マカロニサラダ					20.7g
	31	きゃべつのすーぷ					15.8g
		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	牛乳	おかし ヨーグルト 小魚	りんご		1.1g
水	4	なつやさいととりにくのいためもの	鶏肉	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	ケチャップ 塩 塩 青のり 昆布 煮干し	540kcal
	18	こぶきいも(あおのり)					23.7g
		とうがんのみそしる					12.3g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ フルーツポンチ チーズ おかし	油揚げ 味噌 牛乳	おかし	冬瓜 しめじ 小松菜		1.9g
			チーズ		スイカ メロン みかん 缶 バイン缶		
木	5	さかなのあますあんかけ	カレイ	三温糖 油 片栗粉 白すりごま	人参 玉葱 生椎茸 ほうれん草 えのき茸 長ねぎ	酢 塩 しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	571kcal
	19	ほうれん草のごまあえ					23.8g
		ワカメスープ					16.8g
		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 なし スティックゼリー	絹豆腐 牛乳	おかし おかし スティックゼリー	なし		1.7g
金	6	にくどんぶり	豚肉	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	606kcal
	20	こまつなのしらすあえ					28.1g
		なめこのみそしる りんご					18.6g
		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 とうふのきなこだんご	牛乳	おかし	上新粉 三温糖		1.7g
土	7	バターロールパン ぎゅうにゅう	鶏肉	三温糖 油	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー	ケチャップ 塩 マヨドレ	440kcal
	21	とりにくとケチャップのいためもの					21.6g
		ブロッコリーのマヨあえ くだもの					17.3g
		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	ツナ 牛乳	おかし おかし		麦茶	1.1g
月	9	かやくごはん	鶏肉	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	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し しょうゆ	406kcal
	23	おくらのおかかあえ					15.7g
		かぼちゃのみそしる ぶどう					9.5g
		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 ぷるーつかんてん	油揚げ 味噌 牛乳	おかし 三温糖	桃缶 みかん缶 バイン缶	寒天	1.8g
火	10	さけのしおやき	甘塩鮭	三温糖 油	なす ピーマン 人参 パプリカ チンゲン菜 玉葱 えのき茸	しょうゆ 昆布 鯉節 塩	493kcal
	24	なすとピーマンのあまみそいため					22.8g
		ちんげんさいのスープ					14.6g
		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	牛乳	おかし おかし	りんご		1.0g
水	11	コッパン ぎゅうにゅう	メカジキ	三温糖 片栗粉	人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ カレー粉 塩	516kcal
	25	さかなのかれーこやき					22.5g
		はるさめサラダ					15.0g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかかおにぎり なし	ハム 牛乳	おかし おかし	なし	酢 塩 しょうゆ	1.6g
			かつお節	米		麦茶 しょうゆ のり	
木	12	すぶた	豚肉	三温糖 片栗粉 油	人参 玉葱 生椎茸 ピーマン きゅうり 玉葱 しめじ 小松菜	ケチャップ しょうゆ 塩 酢 塩 昆布 煮干し	543kcal
	26	スティックきゅうり					21.3g
		とうふのみそしる					16.5g
		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 スイカ	牛乳	おかし おかし	スイカ		1.9g
金	13	あまからにくうどん	豚肉	うどん 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	651kcal
	27	きゃべつとツナのサラダ					22.8g
		ぶどう					16.6g
		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 あまからだんご	牛乳	おかし 上新粉 三温糖			1.6g
土	14	バターロールパン ぎゅうにゅう	豚肉	三温糖 三温糖	人参 なす 玉葱 トマト きゅうり	しょうゆ 酢 塩	461kcal
	28	なすとぶたにくのあまからいため					21.3g
		トマトときゅうりのサラダ くだもの					16.1g
		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	1.3g

*今月は一定量食べて暑さを乗り切れるよう、子どもたちが喜んで食べられる献立を考えました。