

# 2021年 9月の給食予定献立表 (3才以上児)

あつさにまけず なんでもたべて げんきにあそぼうね！ 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	13	なすカレー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 なす ピーマン パプリカ	カレールウ	385kcal
	27	オクラときゅうりのサラダ ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう こうやどうふのあべかわもち	しらす干し 牛乳 高野豆腐 きな粉	三温糖 油 片栗粉	オクラ きゅうり ぶどう	塩 塩	17.8g 13.6g 0.7g
火	14	カレイのてりやき	カレイ	三温糖	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸	しょうゆ	373kcal
	28	ちくぜんに かぼちゃのみそしる 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	豚肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト 小魚	三温糖 三温糖 おかし	南瓜 人参 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	23.0g 14.5g 2.2g
水	1	ぶたにくのごまみそやき	豚肉 味噌	いりごま 油 三温糖	人参 玉葱 ピーマン		458kcal
	15 29	かぶときゅうりのうめあえ こまつなのすーぶ なし 午後おやつ ぎゅうにゅう おこのみやき	牛乳 かつお節	小麦粉	かぶ きゅうり 梅干し 小松菜 玉葱 えのき茸 梨 キャベツ コーン缶	昆布 鯉節 塩 ワカメ ケチャップソース マヨドレ	22.0g 19.6g 1.7g
木	2	サバのしおやき	サバ		人参 キャベツ きゅうり	塩	378kcal
	16 30	ちゅうかサラダ たまねぎのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう ぶどう おかし	味噌 牛乳	三温糖 ごま油 白いりごま おかし	玉葱 しめじ 小松菜 ぶどう	しょうゆ 酢 昆布 煮干し	21.1g 15.5g 2.0g
金	3	こんさいとどりにくのあまずいため	鶏肉	さつまいも 三温糖 いりごま 油	人参 蓮根	しょうゆ	498kcal 22.1g
	17	ブロッコリーのサラダ ならとうふのすーぶ なし 午後おやつ 3日:ぎゅうにゅう にんじんゼリー おかし 17日:ぎゅうにゅう ゆでぐり おかし	ツナ 絹豆腐 牛乳 牛乳	三温糖 三温糖 おかし おかし	ブロッコリー きゅうり なら えのき茸 玉葱 梨 人参 みかん缶 栗	マヨドレ 酢 昆布 鯉節 塩 アガー オレンジジュース 塩	22.9g 1.3g 776kcal 31.4g 18.4g 1.4g
土	4	チキンカレー (ご飯持参)	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレールウ	399kcal
	18	いんげんのごまあえ くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	白すりごま おかし	さやいんげん	しょうゆ	16.5g 14.8g 1.0g
月	6	スパゲティミートソース	豚挽肉	スパゲティ	人参 玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ 塩	517kcal
	20	こまつなとコーンのいためもの とうふのすーぶ ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう きなこぼーろ	絹豆腐 牛乳 大豆 きな粉	三温糖	小松菜 コーン缶 えのき茸 長ねぎ ぶどう	しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ 塩	23.5g 20.9g 1.7g
火	7	ひじょうしょく おやつ:ぎゅうにゅう かんぱん りんご	牛乳	乾パン	非常食 りんご		
	21	さんま きゅうりともやしのもの さつまいものみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう じゅうごやだんご	さんま 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉 小豆	三温糖 さつまいも 三温糖 上新粉	きゅうり もやし 人参 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	酢 塩 昆布 煮干し	493kcal 26.9g 15.8g 1.8g
水	8	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	食パン			535kcal
	22	とりにくのトマトに ジャーマンポテト ブロッコリー 午後おやつ むぎちゃ わかめごはんのおにぎり なし	鶏肉 ウインナー	三温糖 じゃがいも 米	玉葱 トマト缶 人参 ブロッコリー なし	ケチャップ 塩 しょうゆ コンソメ 塩 麦茶 ワカメ 塩	24.7g 20.9g 1.8g
木	9	メカジキのにつけ	メカジキ	三温糖	ほうれん草 人参	しょうゆ	393kcal
	23	ほうれんそうとにんじんのおかかあえ なすのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう ぶどう おかし	かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳	おかし	なす 玉葱 しめじ 小松菜 ぶどう	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	23.4g 15.5g 2.5g
金	10	やきうどん スティックきゅうり	豚肉 かつお節	うどん 三温糖	人参 キャベツ ピーマン きゅうり	ソース しょうゆ 塩	801kcal 25.2g
	24	かきたまじる なし 午後おやつ 10日:ぎゅうにゅう ごまだんご 24日:ぎゅうにゅう ごまおはぎ (おひがん)	卵 牛乳 牛乳	上新粉 三温糖 白すりごま もち米 三温糖 白すりごま	人参 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 梨	昆布 鯉節 塩 ワカメ 塩 塩	17.8g 2.1g 774kcal 24.8g 17.5g 1.5g
土	11	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン			315kcal
	25	にくやさしいため おくらのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉 かつお節	三温糖 おかし	人参 キャベツ コーン缶 小松菜 オクラ	しょうゆ しょうゆ 麦茶	14.9g 13.7g 0.8g

\*9月より、3才児も主食持参となります。

\*6日(月)、10日(金)、24日(金)は主食はいりません。

\*8日(水)、22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。

4日、18日はご飯持参、11日、25日はパンを持参してください。

\*7日(火)は非常食になります。主食はいりません。

