

2021年9月の給食予定献立表 (3才未満児)

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	13	なすカレー オクラときゅうりのサラダ ぶどう	豚肉 しらす干し	じゃがいも	人参 玉葱 なす ピーマン パプリカ オクラ きゅうり ぶどう	カレールウ 塩	375kcal 17.8g 1.6g 15.8g 0.8g
	27	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 こうやどうふのあべかわもち	牛乳 牛乳 高野豆腐 きな粉	おかし 三温糖 油 片栗粉		塩	
火	14	カレイのてりやき ちくぜんに かぼちゃのみそしる	カレイ 豚肉 油揚げ 味噌	三温糖 三温糖	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸 南瓜 人参 玉葱 しめじ 小松菜	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	373kcal 23.0g 14.5g 2.2g
	28	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 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	りんご		
水	1	ぶたにくのごまみそやき かぶときゅうりのうめあえ こまつなのすーぶ なし	豚肉 味噌	いりごま 油 三温糖	人参 玉葱 ピーマン かぶ きゅうり 梅干し 小松菜 玉葱 えのき草 梨		523kcal 21.1g 16.0g 0.8g
	29	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 おこのみやき	牛乳 牛乳 かつお節	おかし 小麦粉	キャベツ コーン缶	ケチャップソース マヨドレ	
木	2	サバのしおやき ちゅうかサラダ	サバ	三温糖 ごま油 白いりごま	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ 小松菜	塩 しょうゆ 酢 昆布 煮干し	474kcal 20.8g 13.3g 1.9g
	30	たまねぎのみそしる 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 ぶどう おかし	味噌 牛乳 牛乳	おかし おかし	ぶどう		
金	3	こんさいとりにくのおまずいため ブロッコリーのサラダ ならととうふのすーぶ なし	鶏肉 ツナ 絹豆腐	きつまいも 三温糖 いりごま 油 三温糖	人参 蓮根 ブロッコリー きゅうり なら えのき草 玉葱 梨	しょうゆ マヨドレ 酢 昆布 鯉節 塩	568kcal 21.9g 19.7g 1.0g
	17	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	牛乳 牛乳 牛乳	おかし 三温糖 おかし おかし	人参 みかん缶 栗	アガー オレンジジュース 塩	796kcal 29.6g 40.1g 1.0g
土	4	チキンカレー いんげんのごまあえ くだもの	鶏肉	じゃがいも 白すりごま	人参 玉葱 ピーマン さやいんげん	カレールウ しょうゆ	498kcal 17.3g 12.4g 1.0g
	18	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	牛乳 牛乳	おかし おかし			
月	6	スパゲティミートソース こまつなとこーんのいためもの とうふのすーぶ ぶどう	豚挽肉 絹豆腐	スパゲティ	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 小松菜 コーン缶 えのき草 長ねぎ ぶどう	ケチャップ 塩 しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	454kcal 23.5g 16.7g 1.5g
	20	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 きなこぼーろ	牛乳 牛乳 大豆 きな粉	おかし 三温糖		塩	
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 油揚げ 味噌 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 じゅうごやだんご	さんま 油揚げ 味噌 牛乳 牛乳 きな粉 小豆	三温糖 さつまいも おかし 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	530kcal 22.6g 11.3g 1.8g
水	8	しょくパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトに ジャーマンポテト ブロッコリー	豚挽肉 鶏肉 ウインナー	食パン 三温糖 じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 人参 ブロッコリー	ケチャップ 塩 しょうゆ コンソメ 塩	550kcal 24.4g 18.3g 1.8g
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ わかめごはんのおにぎり なし	牛乳 牛乳	おかし 米	なし	麦茶 ワカメ 塩	
木	9	メカジキのにつけ ほうれんそうとにんじんのおかかあえ なすのみそしる	メカジキ かつお節 絹豆腐 味噌	三温糖	ほうれん草 人参 なす 玉葱 しめじ 小松菜	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	485kcal 22.9g 13.3g 2.1g
	23	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 ぶどう おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし	ぶどう		
金	10	やきうどん スティックきゅうり かきたまじる なし	豚肉 かつお節 卵	うどん 三温糖	人参 キャベツ ピーマン きゅうり 人参 玉葱 えのき草 チンゲン菜 梨	ソース しょうゆ 塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ	641kcal 25.2g 17.8g 1.6g
	24	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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)	牛乳 牛乳 牛乳	おかし 上新粉 三温糖 白すりごま もち米 三温糖 白すりごま		塩 塩	637kcal 24.8g 17.5g 1.5g
土	11	バターロールパン ぎゅうにゅう にくやさしいため	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖	人参 キャベツ コーン缶 小松菜 オクラ	しょうゆ しょうゆ	410kcal 17.4g 13.9g 1.3g
	25	おくらのおかかあえ くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	かつお節 牛乳	おかし おかし		麦茶	