

2021年 10月の給食予定献立表 (3才以上児)

たくさんたべて ちからを つけよう！

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	11	きのこカレー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン しめじ 舞茸	カレールウ	386kcal
	25	かぶときゅうりのこんぶあえ なし 午後おやつ ぎゅうにゅう やさいのチップス			かぶ きゅうり 梨 人参 蓮根	塩昆布	16.2g 14.8g 0.8g
火	12	メカジキのてりやき	メカジキ	三温糖		しょうゆ	406kcal
	26	じゃがいもとやさいのもの あさりのみそしる 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	豚挽肉 あさり 味噌 ヨーグルト 小魚	じゃがいも 三温糖 おかし	人参 さやえんどう 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	26.5g 14.2g 2.4g
水	13	ぶたにくとピーマンのケチャップいため	豚肉	油 三温糖	人参 ピーマン 玉葱 トマト缶	ケチャップ しょうゆ	462kcal
	27	やさいのナムル きのこのすーぷ ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ	絹豆腐 味噌 牛乳 きな粉	三温糖 ごま油 マカロニ 三温糖	人参 もやし ほうれん草 しめじ えのき草 舞茸 長ねぎ ぶどう	酢 しょうゆ 昆布 鯉節 ワカメ 塩	24.3g 20.5g 1.8g
木	14	なつとうごはん ほうさいとベーコンのいためもの	納豆 しらす干し ベーコン	三温糖	長ねぎ 白菜	しょうゆ	472kcal
	28	こまつなのおかかあえ こんさいのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう かき おかし	かつお節 味噌 牛乳	おかし	小松菜 人参 大根 ごぼう 玉葱 しめじ 柿	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	23.4g 19.6g 2.0g
金	1	とりにくのかれーこいため ちんげんさいのしらすあえ	鶏肉 しらす干し	油 三温糖 じゃがいも	人参 ピーマン チンゲン菜	カレー粉 しょうゆ	465kcal 23.5g
	15 29	キャベツのすーぷ なし 午後おやつ 1、29日：ぎゅうにゅう かぼちゃのむしパン 15日：ぎゅうにゅう がんばりまんクッキー	牛乳 卵 牛乳 卵	小麦粉 三温糖 小麦粉 三温糖 バター	キャベツ 人参 玉葱 えのき草 梨 かぼちゃ	昆布 鯉節 塩 ワカメ B,P B,P	17.7g 0.9g 448kcal 21.6g 20.5g 1.0g
土	2	バターロールパン (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン			411kcal
	16 30	ぶたにくとねぎのあまからいため ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	豚肉 牛乳	三温糖 おかし	長ねぎ 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ マヨドレ 塩	19.5g 18.3g 0.7g
月	4	きのこごはん	油揚げ	米 三温糖	生椎茸 舞茸 エリンギ	しょうゆ	522kcal
	18	きゃべつのゆかりあえ とんじる ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう だいがくいも	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	さつまいも 三温糖 油 白いりごま	キャベツ 人参 大根 長ねぎ しめじ ぶどう	ゆかり 昆布 煮干し しょうゆ	19.3g 18.6g 1.5g
火	5	さけのちゃんちゃんやき	生鮭 味噌	三温糖	しめじ 舞茸 もやし	塩	424kcal
	19	キャベツときゅうりのあますあえ けんちんじる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし するめ	鶏肉 絹豆腐 牛乳 するめ	三温糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 大根 長ねぎ ごぼう 乾椎茸 りんご	酢 塩 昆布 鯉節 しょうゆ	26.4g 17.1g 1.8g
水	6	こっぺばん	牛乳	パン			381kcal
	20	ミートボール フロッコリー こーんしちゅー 午後おやつ むぎぢゃ しらすおにぎり なし	豚挽肉 卵 牛乳	パン粉 片栗粉 三温糖 じゃがいも	玉葱 トマト缶 フロッコリー 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 梨	ケチャップ 酢 しょうゆ 塩 麦茶 のり	17.1g 8.6g 0.9g
木	7	カレイのにつけ	カレイ	三温糖		しょうゆ	436kcal
	21	れんこんのきんぴら さつまいものみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう ぶどう おかし	油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 白いりごま さつまいも おかし	蓮根 人参 玉葱 しめじ 小松菜 ぶどう	しょうゆ しょうゆ 塩 昆布 煮干し	22.5g 17.1g 2.2g
金	8	うどんとかいがんばろうランチ とりのてりやき	鶏肉	三温糖		しょうゆ	542kcal
	22	レタスとツナのサラダ ミニトマト にらたますーぷ なし 午後おやつ ぎゅうにゅう とうふのあまからだんご	ツナ 卵 牛乳 絹豆腐	上新粉 三温糖	レタス きゅうり ミニトマト 人参 にら 玉葱 えのき草 梨	酢 マヨドレ 塩 昆布 鯉節 塩 しょうゆ	29.2g 23.0g 1.9g
土	9	そぼろどん (ご飯持参) ぎゅうにゅう	豚肉 油揚げ	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鯉節 しょうゆ	682kcal
	23	こまつなときゃべつのおひたし なし 午後おやつ ぎゅうにゅう とうふのあまからだんご	かつお節 牛乳 絹豆腐	上新粉 三温糖	キャベツ 小松菜 梨	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	27.7g 16.1g 2.7g
土	9	そぼろどん (ご飯持参) ぎゅうにゅう	鶏挽肉 牛乳	三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	361kcal
	23	フロッコリーのおかかあえ とうふのすーぷ 午後おやつ むぎぢゃ おかし	かつお節 絹豆腐	おかし	フロッコリー えのき草 長ねぎ	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 麦茶	18.2g 16.1g 1.0g

- *4日(月)、18日(月)、22日(金)は主食はいりません。
- *6日(水)、20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。
2日、16日、30日はパン持参、9日、23日はご飯を持参してください。

