

# 2021年 10月の給食予定献立表 (3才未満児)

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 かぶときゅうりのこんぶあえ なし	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン しめじ 舞茸 かぶ きゅうり 梨	カレールウ 塩昆布	495kcal 17.4g 12.5g 0.7g
	25	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 やさいのチップス	牛乳 牛乳	おかし さつまいも 油	人参 蓮根	塩	
火	12	メカジキのてりやき じゃがいもとやさいのもの あさりのみそしる	メカジキ 豚挽肉 あさり 味噌	三温糖 じゃがいも 三温糖	人参 さやえんどう 玉葱 しめじ 小松菜	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	545kcal 27.4g 15.0g 2.4g
	26	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	13	ぶたにくとピーマンのケチャップいため やさいのナムル きのこのすーぶ ぶどう	豚肉 絹豆腐 味噌	油 三温糖 三温糖 ごま油	人参 ピーマン 玉葱 トマト缶 人参 もやし ほうれん草 しめじ えのき茸 舞茸 長ねぎ ぶどう	ケチャップ しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 鯉節 ワカメ	517kcal 22.8g 15.5g 1.4g
	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 マカロニきなこ	牛乳 牛乳 きな粉	おかし マカロニ 三温糖		塩	
木	14	なっとうごはん はくさいとベーコンのいためもの こまつなのおかかあえ こんさいのみそしる	納豆 しらす干し ベーコン かつお節 味噌	三温糖	長ねぎ 白菜 小松菜 人参 大根 ごぼう 玉葱 しめじ	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	528kcal 21.1g 16.3g 2.0g
	28	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 かき おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし	柿		
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 キャベツのすーぶ なし	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 キャベツ 人参 玉葱 えのき茸 梨	カレー粉 しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	555kcal 23.4g 14.4g 0.7g
	15 29	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 卵 牛乳 卵	おかし 小麦粉 三温糖 小麦粉 三温糖 パター	かぼちゃ	B.P B.P	514kcal 21.7g 17.3g 0.7g
土	2	バターロールパン ぎゅうにゅう 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	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖	長ねぎ 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ マヨドレ 塩	491kcal 21.1g 17.7g 1.1g
	16 30	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	牛乳 牛乳	おかし おかし			
月	4	きのこごはん きゃべつのゆかりあえ とんじる ぶどう	油揚げ 豚肉 絹豆腐 味噌	米 三温糖	生椎茸 舞茸 エリンギ キャベツ 人参 大根 長ねぎ しめじ ぶどう	しょうゆ ゆかり 昆布 煮干し	520kcal 18.6g 16.0g 1.5g
	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 だいがくいも	牛乳 牛乳	おかし さつまいも 三温糖 油 白いりごま		しょうゆ	
火	5	さけのちゃんちゃんやき キャベツときゅうりのあますあえ けんちんじる	生鮭 味噌 鶏肉 絹豆腐	三温糖 三温糖 ごま油	しめじ 舞茸 もやし キャベツ きゅうり 人参 大根 長ねぎ ごぼう 乾椎茸	塩 酢 塩 昆布 鯉節 しょうゆ	507kcal 25.0g 14.5g 1.6g
	19	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 りんご おかし するめ	牛乳 牛乳 するめ	おかし おかし	りんご		
水	6	こっぺばん ミートボール フロッコリー こーんしちゅー	牛乳 豚挽肉 卵 牛乳	パン 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	ケチャップ 酢 しょうゆ 塩	526kcal 22.4g 12.7g 1.4g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ しらすおにぎり なし	牛乳 しらす干し	おかし 米	梨	麦茶 のり	
木	7	カレイのにつけ れんこんのきんぴら さつまいものみそしる	カレイ 油揚げ 味噌	三温糖 三温糖 白いりごま さつまいも	蓮根 人参 玉葱 しめじ 小松菜	しょうゆ しょうゆ 塩 昆布 煮干し	514kcal 21.7g 13.9g 2.2g
	21	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	8	うどんかいがんばろうランチ とりのてりやき レタスとツナのサラダ ミニトマト にらたますーぶ なし	鶏肉 ツナ 卵	三温糖	レタス きゅうり ミニトマト 人参 にら 玉葱 えのき茸 梨	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 昆布 鯉節 塩	618kcal 28.5g 19.7g 16.0g
	22	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 どうふのあまからだんご	牛乳 絹豆腐	上新粉 三温糖		しょうゆ	
土	9	にこみうどん こまつなときゃべつのおひたし なし	豚肉 油揚げ かつお節	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 キャベツ 小松菜 梨	昆布 鯉節 しょうゆ しょうゆ	559kcal 23.1g 12.4g 2.2g
	23	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	牛乳 絹豆腐 牛乳	上新粉 三温糖		しょうゆ	
土	9	そぼろどん ぎゅうにゅう フロッコリーのおかかあえ とうふのすーぶ	鶏挽肉 牛乳 かつお節 絹豆腐	三温糖	人参 玉葱 フロッコリー えのき茸 長ねぎ	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩	434kcal 17.9g 13.2g 1.0g
	23	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	牛乳	おかし おかし		麦茶	