

# 2021年 11月の給食予定献立表 (3才以上児)

すきなたべものを たくさん ふやそう！

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	1	さつまいもときのごカレー	豚肉	さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 しめじ エリンギ	カレールウ	452kcal
	15	かきサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり 柿	酢 マヨドレ	21.3g
火	2	まーぼーどうふ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	三温糖 片栗粉 白いりごま ごま油	人参 長ねぎ 乾椎茸	しょうゆ	375kcal
	16	かぶときゅうりのしらすあえ	しらす干し	春雨 ごま油	きゅうり かぶ	しょうゆ	19.0g
水	3	とりにくのごまてりやき	鶏肉	三温糖 白いりごま	大根 人参 水菜	しょうゆ	494kcal
	17	だいこんサラダ	厚揚げ 味噌	三温糖	白菜 しめじ 長ねぎ 柿	酢 塩 しょうゆ	24.7g
木	4	さげのしおやき	甘塩鮭		小松菜 きゅうり	しょうゆ	402kcal
	18	こまつなのなっとうあえ	かつお節 納豆		人参 玉葱 えのき茸 ほうれん草 コーン缶	昆布 鰹節 塩 しょうゆ	24.7g
金	5	5日：やきいもかい うどん	豚肉 油揚げ	うどん さつまいも	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	715kcal
	19	はくさいのおかかあえ みかん	かつお節	上新粉 三温糖	白菜 みかん	しょうゆ	26.8g
土	6	バターロールパン (パン持参) きゅうにゅう	牛乳	バターロールパン	人参 キャベツ 小松菜	しょうゆ	388kcal
	20	たまごベーコンのいためもの	卵 ベーコン	三温糖 油		麦茶	18.4g
月	8	ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 三温糖	人参 ごぼう 乾椎茸	しょうゆ	548kcal
	22	きりほしだいこんのサラダ	ツナ	三温糖 ごま油	切干大根 人参 小松菜	酢 しょうゆ	17.7g
火	9	さばのみそに	サバ 味噌	三温糖	人参 キャベツ きゅうり もやし	酢 塩	467kcal
	23	わふうミネストローネ	ウインナー 大豆	じゃがいも	人参 えのき茸 玉葱 トマト缶	昆布 鰹節 ケチャップ コンソメ 塩	26.6g
水	10	こっぺばん さかなのカレーこあげ	牛乳 メカジキ	パン 三温糖 片栗粉 油	人参 キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ	529kcal
	24	カリフラワーのサラダ	ツナ		カリフラワー きゅうり	酢 マヨドレ	28.0g
木	11	カレイのてりやき	カレイ	三温糖	人参 玉葱 ブロッコリー	塩 コンソメ	20.7g
	25	ほうとうづくり	豚肉 味噌	三温糖 白すりごま	大根 大根葉 柿	麦茶 しょうゆ	1.3g
金	12	おやこに	鶏肉 卵	三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	479kcal
	26	ブロッコリーのひじきマヨサラダ	油揚げ 味噌		ブロッコリー コーン缶	ひじき マヨドレ 塩	22.2g
土	13	バターロールパン (パン持参) きゅうにゅう	牛乳	バターロールパン	玉葱 小松菜	しょうゆ	410kcal
	27	とりにくのあまからいため	鶏肉	三温糖 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶	マヨドレ	19.6g
		こーるすろーさらだ くだもの	ツナ			麦茶	21.2g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし			0.7g

\*5日(金)、8日(月)、19日(金)、22日(月)、25日(金)は主食はいりません。  
 \*10日(水)、24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。  
 6日、13日、20日、27日はパンを持参してください。

