

2021年 11月の給食予定献立表 (3才未満児)

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 かきサラダ	豚肉 ツナ	さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 柿 みかん	カレールー 酢 マヨドレ	546kcal 22.1g 13.9g 1.4g
	15 29	みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ 1日:ぎゅうにゅう おでん 15、29日:ぎゅうにゅう かぼちゃとベーコンのにも	牛乳 牛乳 牛乳 ベーコン	おかし ちくわ 三温糖 三温糖	大根 人参 かぼちゃ	こんにやく 昆布 しょうゆ しょうゆ	555kcal 16.1g 12g
火	2	まーぼーどうふ かぶときゅうりのしらすあえ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌 しらす干し	三温糖 片栗粉 白いりごま ごま油	人参 長ねぎ 乾椎茸 きゅうり かぶ	しょうゆ しょうゆ	527kcal 21.5g
	16 30	はるさめスープ 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	春雨 ごま油 おかし おかし	人参 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 りんご	昆布 鯉節 塩	17.1g 1.0g
水	3	とりにくのごまてりやき だいこんサラダ	鶏肉	三温糖 白いりごま 三温糖	大根 人参 水菜 白菜 しめじ 長ねぎ 柿	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し	527kcal 24.1g 15.8g
	17	あつあげとはくさいのみそしる かき 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 さといものからあげ	厚揚げ 味噌 牛乳 牛乳 味噌	おかし おかし おかし		2.2g	
木	4	さけのしおやき こまつなのなっとうあえ	甘塩鮭 かつお節 納豆		小松菜 きゅうり 人参 玉葱 えのき茸 ほうれん草 コーン缶	しょうゆ 昆布 鯉節 塩 しょうゆ	480kcal 23.3g 13.9g
	18	やさいのふんわりスープ 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	卵 牛乳 牛乳	おかし おかし おかし	りんご	1.1g	
金	5	5日:やきいもかい うどん はくさいのおかかあえ みかん	豚肉 油揚げ かつお節	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 白菜 みかん	昆布 鯉節 しょうゆ しょうゆ	561kcal 21.9g 11.1g
	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 きなこだんご	牛乳 牛乳 きな粉	おかし 上新粉 三温糖		塩	1.9g
土	6	バターロールパン ぎゅうにゅう たまごとベーこんのいためもの	牛乳 卵 ベーコン	バターロールパン 三温糖 油			481kcal 20.6g
	20	やさいのおかかあえ 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	人参 キャベツ 小松菜	しょうゆ 麦茶	19.5g 1.4g
月	8	ごもくごはん きりほしだいこんのサラダ	鶏肉 油揚げ ツナ	米 三温糖 三温糖 ごま油	人参 ごぼう 乾椎茸 切干大根 人参 小松菜	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	495kcal 16.1g 13.0g
	22	さといのみそしる みかん 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 さつまいものてんぷら	味噌 牛乳 牛乳 卵	里芋 おかし 小麦粉 さつまいも 油	しめじ 長ねぎ みかん	1.8g	
火	9	さばのみそに やさいのあますあえ	サバ 味噌	三温糖 三温糖	人参 キャベツ きゅうり もやし 人参 えのき茸 玉葱 トマト缶	しょうゆ 酢 塩	529kcal 23.5g 14.9g
	23	わふうミネストローネ 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	ウインナー 大豆 牛乳	じゃがいも おかし おかし	りんご	昆布 鯉節 ケチャップ コンソメ 塩	1.7g
水	10	こっぺばん さかなのカレーこあげ カリフラワーのサラダ	牛乳 メカジキ ツナ	パン 三温糖 片栗粉 油	カリフラワー きゅうり 人参 玉葱 ブロッコリー	カレー粉 塩 酢 マヨドレ 塩 コンソメ	634kcal 30.8g 20.1g
	24	とうにゅうシチュー 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ だいこんめし かき	鶏肉 豆乳 牛乳 しらす干し 油揚げ	じゃがいも 米粉 おかし 米 三温糖	大根 大根葉 柿	麦茶 しょうゆ	1.6g
木	11	カレイのてりやき ほうれんそうのごまあえ	カレイ	三温糖 三温糖 白すりごま	ほうれん草 人参 ニラ 玉葱 えのき茸	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩	491kcal 21.9g 14.7g
	25	とうふとにらのスープ 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 みかん おかし	絹豆腐 牛乳 牛乳	おかし おかし おかし	みかん	1.4g	
金	12	ほうとうづくり こまつなとはくさいのにひたし	豚肉 味噌 かつお節	ほうとう 里芋	人参 大根 しめじ 長ねぎ 南瓜 小松菜 白菜	昆布 煮干し しょうゆ しょうゆ	668kcal 27.3g 13.6g
	26	みかん 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 ちーす おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし		2.2g	
土	13	おやこに ブロッコリーのひじきマヨサラダ	鶏肉 卵	三温糖	人参 玉葱 ブロッコリー コーン缶 大根 しめじ 柿	しょうゆ ひじき マヨドレ 塩 昆布 煮干し ワカメ	569kcal 21.7g 15.1g
	27	だいこんのみそしる かき 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 さつまいものむしばん	油揚げ 味噌 牛乳 卵	小麦粉 三温糖 さつまいも		B.P	1.9g
土	13	バターロールパン ぎゅうにゅう とりにくのあまからいため	牛乳 鶏肉	バターロールパン 三温糖 油	玉葱 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ マヨドレ	490kcal 21.0g 20.4g
	27	こーるすーーさーだ 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	ツナ 牛乳	おかし おかし		1.1g	