

2021年 12月の給食予定献立表 (3才未満児)

なんでもたべて さむさにまけない つよいからだになろう!

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
			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	蛋白質脂質水分
月	13	こんさいカレー きゃべつのゆかりあえ みかん	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 大根 蓮根 ごぼう キャベツ みかん	カレールウ ゆかり	528kcal 18.8g 11.7g 1.0g
	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 ほうとうのかりんとう	牛乳 牛乳	おかし ほうとう 油 三温糖 白いりごま		しょうゆ	
火	14	14日: にこみうどん 28日: としこしうどん かきあげ ふゆやさいのしおもみ	豚肉 油揚げ しらす干し	うどん さつまいも 小麦粉 油	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 人参 玉葱 白菜 小松菜	昆布 鯉節 しょうゆ 塩 塩	482kcal 20.1g 11.8g 26g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ 14日: ヨーグルト 28日: ぎゅうにゅう りんご おかし いりごま	牛乳 ヨーグルト 牛乳 小魚	おかし おかし	りんご		564kcal 21.9g 16.8g 2.7g
水	1	1,15日: とうふのごもくやき 29日: にくどんぶり かぶときゅうりのこんぶあえ	木綿豆腐 鶏挽肉 豚肉	さつまいも 片栗粉 三温糖	人参 玉葱	ひじき しょうゆ 塩 昆布	560kcal 22.4g
	15 29	たまねぎのみそしる みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ 1,15日: ぎゅうにゅう しゃかしやかぼん 29日: ぎゅうにゅう おかし	味噌 油揚げ 牛乳 牛乳 きな粉 牛乳	おかし おかし 食パン 三温糖 おかし	かぶ きゅうり 玉葱 しめじ 小松菜 みかん	昆布 煮干し 塩	623kcal 23.2g 14.7g 1.4g
木	2	めかじきのごまみそやき はるさめサラダ	メカジキ 味噌 ハム	三温糖 白いりごま 春雨 三温糖 ごま油	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 えのき草 白菜	しょうゆ 酢 塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ	499kcal 21.8g 15.2g 1.7g
	16 30	はくさいのスープ 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 りんご おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		
金	3	ぶりだいこん こまつなとにんじんのツナサラダ	ブリ ツナ	三温糖	大根 小松菜 人参	しょうゆ マヨドレ 塩 酢 昆布 煮干し ワカメ	578kcal 24.1g 16.1g 20g
	17 31	さといものみそしる 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 スイートポテト ぎゅうにゅう ふかしいも	味噌 牛乳 牛乳 牛乳	里芋 おかし さつまいも パター 三温糖 さつまいも	玉葱 しめじ 長ねぎ みかん		548kcal 24.1g 13.7g 1.9g
土	4	バターロールパン ぎゅうにゅう ふたにくのあまからいため	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	460kcal 20.9g 16.9g 1.7g
	18	ちゅうかサラダ くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	
月	6	チキンライス こふきいも(カレーあじ) キャベツのスープ みかん	鶏挽肉	米 三温糖 油 じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 キャベツ 人参 玉葱 えのき草 みかん	ケチャップ 塩 カレー味 塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ	588kcal 18.2g 15.9g 1.2g
	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 パームクーヘン おかし	牛乳 牛乳	おかし パームクーヘン おかし			
火	7	さけのホイルやき かほちゃのそぼろに こんさいのみそしる	鮭 豚挽肉 味噌	三温糖 油	人参 玉葱 舞茸 南瓜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	しょうゆ 昆布 煮干し	510kcal 24.9g 14.5g 1.9g
	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 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	8	こっぺばん ウインナー ほうれんそうのソテー ふゆやさいシチュー	無添加ウインナー	パン バター	ほうれん草 コーン缶 人参 玉葱 かぶ 白菜 クリームコーン缶	塩 塩	507kcal 18.5g 14.9g 1.3g
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ さつまいもごはん みかん	鶏肉 牛乳 牛乳	じゃがいも おかし	みかん	麦茶	
木	9	にざかな ふゆやさいのあますあえ さつまいものみそしる	カレー 油揚げ 味噌	三温糖 三温糖	白菜 小松菜 人参 玉葱 しめじ	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	493kcal 21.5g 12.7g 2.2g
	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 りんご おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		
金	10	しのだに はくさいのおかかあえ とんじる みかん	卵 油揚げ かつお節 豚肉 絹豆腐 味噌	三温糖	白菜 人参 大根 長ねぎ しめじ みかん	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	566kcal 24.8g 16.7g 2.0g
	24	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 さといものきぬかつぎ	牛乳	里芋			
土	11	クリスマスかい わかめおにぎり とりのからあげ コールスローサラダ とうふのスープ みかん	鶏肉 絹豆腐	米 片栗粉 三温糖 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 玉葱 えのき草 小松菜 みかん	ワカメ 塩 しょうゆ マヨドレ 昆布 鯉節	603kcal 25.0g 20.7g 1.2g
	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 クリスマスケーキ	牛乳 牛乳 卵	おかし 小麦粉 上白糖 パター 生クリーム	いちご みかん缶		
土	11	バターロールパン ぎゅうにゅう にくだんご マカロニサラダ くだもの	牛乳 豚挽肉 卵	バターロールパン パン粉 片栗粉 三温糖	玉葱 人参 きゅうり	しょうゆ マヨドレ 酢 塩	493kcal 21.1g 18.0g 1.3g
	25	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	