

2022年 5月の給食予定献立表 (3才児)

なんでもたべて げんきに あそぼうね!

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	2 16 30	カレーライス キャベツときゅうりのしらすあえ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツかんてん	豚肉 しらす干し 牛乳	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり 甘夏 桃缶 みかん缶 バイン缶	カレールウ しょうゆ 寒天	377kcal 15.6g 14.7g 1.7g
火	3 17 31	まーぼーどうふ ほうれんそうのごまあえ かぶのスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	豚挽肉 木綿豆腐 味噌 無添加ベーコン ヨーグルト 小魚	三温糖 片栗粉 ごま油 白すりごま おかし	人参 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 玉葱 かぶの葉 えのき茸 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	424kcal 19.3g 18.4g 1.8g
水	4 18	さげのほいるやき トマトときゅうりのサラダ たまねぎのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでそらまめ あまなつ	甘塩鮭 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖	人参 玉葱 えのき茸 トマト きゅうり 玉葱 しめじ 小松菜 そら豆 甘夏	酢 塩 昆布 煮干し 塩	310kcal 24.9g 10.9g 1.1g
木	5 19	にくじゃが こまつなのなっとうあえ わかたけスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし メロン	豚肉 納豆 かつお節 絹豆腐 牛乳	じゃがいも 三温糖 おかし	人参 玉葱 小松菜 筍 えのき茸 さやえんどう メロン	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ	393kcal 19.9g 15.3g 1.5g
金	6 20	かれいのてりやき ちゅうかさサラダ じゃがいものみそしる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ドーナツ	カレイ 味噌 牛乳 卵	三温糖 三温糖 ごま油 白すりごま じゃがいも 小麦粉 三温糖 油	人参 キャベツ きゅうり しめじ 長ねぎ 小松菜 甘夏	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 昆布 煮干し B.P	441kcal 23.6g 15.8g 2.4g
土	7 21	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう とりにくとやさいのいためもの ブロッコリーのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 鶏肉 かつお節	三温糖 油 おかし	人参 玉葱 小松菜 ブロッコリー くだもの	しょうゆ しょうゆ 麦茶	333kcal 14.1g 15.5g 0.9g
月	9 23	9日: こいのぼりごはん 23日: まげごはん たけのこのとさに とうふのみそしる 23日: きよみオレンジ 午後おやつ 9日: ぎゅうにゅう かしわもち きよみオレンジ 23日: ぎゅうにゅう しんじゃがのふかしいも	豚挽肉 かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳	米 三温糖 三温糖 かしわもち じゃがいも	人参 乾椎茸 ほうれん草 筍 小松菜 しめじ 長ねぎ 清見オレンジ 清見オレンジ	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し 塩	589kcal 23.1g 13.4g 1.9g 463kcal 19.8g 12.9g 1.8g
火	10 24	メカジキのにつけ はるやさいのいためもの ちんげんさいのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし メロン	メカジキ 無添加ベーコン 牛乳	三温糖 三温糖 油 おかし	人参 キャベツ アスパラガス チンゲン菜 玉葱 えのき茸 メロン	しょうゆ 塩 昆布 鰹節 塩	402kcal 20.8g 19.3g 1.4g
水	11 25	コッペパン にくだんごに キャベツとツナのサラダ コーンシチュー 午後おやつ むぎちゃ グリンピースのおにぎり あまなつ	豚挽肉 卵 ツナ缶 牛乳 しらす干し	コッペパン パン粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 グリーンピース 甘夏	しょうゆ マヨドレ 酢 塩 麦茶 塩 のり	426kcal 18.4g 11.6g 1.3g
木	12 26	サワラのやさいマヨネーズやき じゃがいもとやさいのにももの こまつなのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	サワラ 豚挽肉 油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 じゃがいも 三温糖 おかし	人参 玉葱 人参 さやえんどう 小松菜 えのき茸 玉葱 りんご	マヨドレ しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	516kcal 25.9g 22.9g 2.1g
金	13 27	にこみうどん こまつなのおかかあえ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳 きな粉	うどん 上新粉 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 小松菜 甘夏	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ 塩	547kcal 23.0g 14.2g 1.4g
土	14 28	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため やさいさらだ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 豚肉	三温糖 油 おかし	ピーマン 玉葱 人参 きゅうり キャベツ くだもの	ケチャップ しょうゆ 酢 マヨドレ 麦茶	398kcal 19.3g 20.0g 1.0g

*3才児は、4月~8月まで平日のみ主食を園で提供します。

*土曜保育は、3才児も主食持参です。

7日、14日、21日、28日はパンを持参してください。

*今月は、さやえんどう・グリーンアスパラ・筍・かぶ・そら豆・グリーンピース...など
春の野菜をたくさん取り入れました。

