

2022年 6月の給食予定献立表 (3才児)

よくかんで いっぱい たべようね!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こ ン 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	13 27	まめカレー じゃこサラダ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう こうやどうふのあべかわもち	豚肉 ミックス豆 じゃこ 牛乳 高野豆腐 きな粉	じゃがいも 三温糖 ごま油 三温糖 油 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ きゅうり 甘夏	カレールウ 酢 しょうゆ 塩	489kcal 23.0g 23.0g 2.1g
		あつあげのあんかけ ほうれんそうのナムル キャベツのスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	厚揚げ 豚挽肉 ヨーグルト 小魚	三温糖 片栗粉 三温糖 白いりごま ごま油 おかし	人参 玉葱 生椎茸 ほうれん草 キャベツ 人参 長ねぎ えのき茸 りんご	しょうゆ しょうゆ 酢 昆布 鰹節 塩 ワカメ	388kcal 18.7g 14.6g 1.4g
水	1 15 29	にざかな ポテトサラダ さやえんどうのみそしる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ	カレー 絹豆腐 味噌 牛乳 きな粉	三温糖 じゃがいも 三温糖 マカロニ 三温糖	人参 きゅうり さやえんどう しめじ 甘夏	しょうゆ 塩 マヨドレ 昆布 煮干し ワカメ 塩	404kcal 24.9g 12.6g 2.1g
		ふたにくのケチャップいため こまつなのしらすあえ にらととうふのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	豚肉 しらす干し 絹豆腐 牛乳	三温糖 油 おかし	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 小松菜 にら えのき茸 りんご	ケチャップ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	402kcal 21.6g 18.0g 1.1g
金	3 17	さけとこーんのマヨネーズやき いんげんのごまあえ とうふのみそしる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう チーズむしぱん	鮭 絹豆腐 味噌 牛乳 チーズ 卵	三温糖 白すりごま 小麦粉 三温糖	人参 玉葱 コーン缶 さやいんげん 人参 小松菜 長ねぎ しめじ 甘夏	マヨドレ しょうゆ 昆布 煮干し B.P	512kcal 29.8g 20.3g 2.3g
		チキンカレー (ご飯持参) ブロッコリー くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	鶏肉 牛乳	じゃがいも おかし	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー	カレールウ 塩	432kcal 15.7g 19.5g 1.8g
月	6 20	ひじきごはん きゃべつのゆかりあえ こまつなのみそしる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ごまだんご	豚挽肉 油揚げ 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 上新粉 白すりごま 三温糖	人参 さやいんげん 乾椎茸 キャベツ 小松菜 しめじ 長ねぎ 甘夏	しょうゆ ひじき ゆかり 昆布 煮干し	485kcal 20.0g 17.5g 1.8g
		チンジャオロース こぶきいも (あおのり) わかめスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご するめ	豚肉 絹豆腐 牛乳 するめ	三温糖 油 片栗粉 じゃがいも おかし	人参 ピーマン 赤パプリカ 長ねぎ えのき茸 りんご	しょうゆ 塩 青のり 昆布 鰹節 塩 ワカメ	436kcal 22.6g 17.8g 1.5g
水	8 22	コッパン さかなのからあげ スティックきゅうり チキンとうにゅうシチュー 午後おやつ むぎちゃ やこめごはん あまなつ	マグロ 豆乳 鶏肉 しらす干し	パン 三温糖 片栗粉 油 じゃがいも 米粉 米 白いりごま	きゅうり 人参 玉葱 ブロッコリー 大豆 甘夏	しょうゆ 塩 塩 コンソメ 麦茶 塩	449kcal 20.9g 16.0g 1.6g
		さばのしおやき きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし メロン	塩サバ 油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 じゃがいも おかし	人参 切干大根 乾椎茸 長ねぎ しめじ 小松菜 メロン	しょうゆ 昆布 煮干し	500kcal 26.3g 22.6g 2.5g
金	10 24	ひやむぎ じゃことかぼちゃのあまからいため あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	鶏肉 じゃこ 牛乳	冷麦 三温糖 三温糖 油	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草 南瓜 甘夏 とうもろこし	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	511kcal 23.4g 12.5g 2.0g
		パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう とりにくのものあまからいため おくらのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 鶏肉 かつお節	バターロールパン 三温糖 油 おかし	人参 玉葱 おくら	しょうゆ しょうゆ 麦茶	380kcal 18.5g 18.7g 0.8g

*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。

4日、18日はご飯持参、11日、25日はパンを持参してください。

*今月は、よく噛んで食べることをポイントに献立を立てました。

