

2022年 6月の給食予定献立表 (3才以上児)

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 | まめカレー | 豚肉 ミックス豆 | じゃがいも | 人参 玉葱 ピーマン | カレールウ | 489kcal |
| | 27 | じゃこサラダ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう こうやとうふのあべかわもち | じゃこ 牛乳 高野豆腐 きな粉 | 三温糖 ごま油 三温糖 油 片栗粉 | 人参 キャベツ きゅうり 甘夏 | 酢 しょうゆ 塩 | 23.0g 23.0g 2.1g |
| 火 | 14 | あつあげのあんかけ | 厚揚げ 豚挽肉 | 三温糖 片栗粉 | 人参 玉葱 生椎茸 | しょうゆ | 388kcal |
| | 28 | 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 | 三温糖 白いりごま ごま油 ヨーグルト 小魚 | おかし | 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 酢 昆布 鰹節 塩 ワカメ | 18.7g 14.6g 1.4g |
| 水 | 1 | にざかな | カレー | 三温糖 | 人参 きゅうり | しょうゆ | 404kcal |
| | 15 29 | 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 | 絹豆腐 味噌 牛乳 きな粉 | じゃがいも 三温糖 マカロニ 三温糖 | さやえんどう しめじ 甘夏 | 塩 マヨドレ 昆布 煮干し ワカメ 塩 | 24.9g 12.6g 2.1g |
| 木 | 2 | ぶたにくのケチャップいため | 豚肉 | 三温糖 油 | 人参 玉葱 ピーマン トマト缶 | ケチャップ | 402kcal |
| | 16 30 | こまつなのしらすあえ にらとうふのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご | しらす干し 絹豆腐 牛乳 | おかし | 小松菜 にら えのき茸 りんご | しょうゆ 昆布 鰹節 塩 | 21.6g 18.0g 1.1g |
| 金 | 3 | さけとこーんのマヨネーズやき | 鮭 | 三温糖 | 人参 玉葱 コーン缶 | マヨドレ | 512kcal |
| | 17 | 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 チーズむしばん | 絹豆腐 味噌 牛乳 チーズ 卵 | 白すりごま 小麦粉 三温糖 | さやいんげん 人参 小松菜 長ねぎ しめじ 甘夏 | しょうゆ 昆布 煮干し B.P | 29.8g 20.3g 2.3g |
| 土 | 4 | チキンカレー (ご飯持参) | 鶏肉 | じゃがいも | 人参 玉葱 ピーマン | カレールウ | 432kcal |
| | 18 | ブロッコリー くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし | 牛乳 | おかし | ブロッコリー | 塩 | 15.7g 19.5g 1.8g |
| 月 | 6 | ひじきごはん | 豚挽肉 油揚げ | 三温糖 | 人参 さやいんげん 乾椎茸 | しょうゆ ひじき | 485kcal |
| | 20 | きゃべつゆかりあえ 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 | 絹豆腐 味噌 牛乳 | 上新粉 白すりごま 三温糖 | キャベツ 小松菜 しめじ 長ねぎ 甘夏 | ゆかり 昆布 煮干し | 20.0g 17.5g 1.8g |
| 火 | 7 | チンジャオロース | 豚肉 | 三温糖 油 片栗粉 | 人参 ピーマン 赤パプリカ | しょうゆ | 436kcal |
| | 21 | 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 | 絹豆腐 牛乳 するめ | じゃがいも おかし | 長ねぎ えのき茸 りんご | 塩 青のり 昆布 鰹節 塩 ワカメ | 22.6g 17.8g 1.5g |
| 水 | 8 | パンのひ (パン持参) さかなのからあげ | マグロ | パン 三温糖 片栗粉 油 | きゅうり | しょうゆ | 449kcal |
| | 22 | 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 むぎざちや やこめごはん あまなつ | 豆乳 鶏肉 しらす干し | じゃがいも 米粉 米 白いりごま | 人参 玉葱 ブロッコリー 大豆 甘夏 | 塩 塩 コンソメ 麦茶 塩 | 20.9g 16.0g 1.6g |
| 木 | 9 | さばのしおやき | 塩サバ | 三温糖 | 人参 切干大根 乾椎茸 | しょうゆ | 500kcal |
| | 23 | 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 | 油揚げ 味噌 牛乳 | じゃがいも おかし | 長ねぎ しめじ 小松菜 メロン | 昆布 煮干し | 26.3g 22.6g 2.5g |
| 金 | 10 | ひやむぎ | 鶏肉 | 冷麦 三温糖 | 人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草 | 昆布 鰹節 しょうゆ | 511kcal |
| | 24 | 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 | じゃこ 牛乳 | 三温糖 油 | 南瓜 甘夏 とうもろこし | しょうゆ | 23.4g 12.5g 2.0g |
| 土 | 11 | パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう | 牛乳 | バターロールパン | 人参 玉葱 | しょうゆ | 380kcal |
| | 25 | とりにくをあまからいため おくらのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎざちや おかし | 鶏肉 かつお節 | 三温糖 油 おかし | おくら | しょうゆ しょうゆ 麦茶 | 18.5g 18.7g 0.8g |

*6日(月)、10日(金)、20日(月)、24日(金)は主食はいりません。
 8日(水)、22日(水)は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。
 4日、18日はご飯を持参、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。

