

# 2022年 6月の給食予定献立表 (3才未満児)

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 蛋白質脂質水分
			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 じゃこサラダ あまなつ	豚肉 ミックス豆 じゃこ	じゃがいも 三温糖 ごま油	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	624kcal 24.4g 22.3g 2.0g
	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 こうやとうふのあべかわもち	牛乳 牛乳 高野豆腐 きな粉	おかし 三温糖 油 片栗粉		塩	
火	14	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	厚揚げ 豚挽肉	三温糖 片栗粉 三温糖 白いりごま ごま油	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	しょうゆ しょうゆ 酢 昆布 鰹節 塩 ワカメ	542kcal 22.0g 16.8g 1.5g
	28	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	おかし おかし	りんご		
水	1	にざかな ポテトサラダ	カレイ	三温糖 じゃがいも 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	507kcal 24.2g 12.6g 2.1g
	15	さやえんどうのみそしる あまなつ 29 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 マカロニきなこ	絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳 きな粉	おかし マカロニ 三温糖		塩	
木	2	ぶたにくのケチャップいため こまつなのしらすあえ	豚肉 しらす干し	三温糖 油	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 小松菜	ケチャップ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	495kcal 21.1g 17.2g 1.0g
	16	にらととうふのスープ 30 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 おかし りんご	絹豆腐 牛乳 牛乳	おかし おかし	にら えのき茸 りんご		
金	3	さけとこーんのマヨネーズやき いんげんのごまあえ	鮭	三温糖 白すりごま	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	601kcal 28.6g 19.0g 2.1g
	17	とうふのみそしる あまなつ 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 チーズむしばん	絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳 チーズ 卵	おかし 小麦粉 三温糖		B,P	
土	4	チキンカレー ブロッコリー くだもの	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー	カレールウ 塩	539kcal 16.6g 18.3g 1.6g
	18	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 おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし			
月	6	ひじきごはん きゃべつゆかりあえ	豚挽肉 油揚げ	三温糖	人参 さやいんげん 乾椎茸 キャベツ	しょうゆ ひじき ゆかり 昆布 煮干し	565kcal 20.1g 16.6g 1.8g
	20	こまつなのみそしる あまなつ 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 ごまだんご	絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳	おかし 上新粉 白すりごま 三温糖	小松菜 しめじ 長ねぎ 甘夏		
火	7	チンジャオロース こぶきいも(あおのり) わかめスープ	豚肉 絹豆腐	三温糖 油 片栗粉 じゃがいも	人参 ピーマン 赤パプリカ 長ねぎ えのき茸	しょうゆ 塩 青のり 昆布 鰹節 塩 ワカメ	497kcal 20.6g 14.9g 1.3g
	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 おかし りんご するめ	牛乳 牛乳 するめ	おかし おかし	りんご		
水	8	コッパン さかなのからあげ スティックきゅうり	マグロ	パン 三温糖 片栗粉 油	きゅうり 人参 玉葱 ブロッコリー	しょうゆ 塩 塩 コンソメ	574kcal 21.4g 19.4g 2.0g
	22	チキン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 むぎちや やこめごはん あまなつ	豆乳 鶏肉 牛乳 しらす干し	じゃがいも 米粉 おかし 米 白いりごま	大豆 甘夏	麦茶 塩	
木	9	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	塩サバ 油揚げ 味噌	三温糖 じゃがいも	人参 切干大根 乾椎茸 長ねぎ しめじ 小松菜	しょうゆ 昆布 煮干し	588kcal 25.6g 20.9g 2.5g
	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 おかし メロン	牛乳 牛乳	おかし おかし	メロン		
金	10	ひやむぎ じゃことかぼちゃのあまからいため	鶏肉 じゃこ	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	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	467kcal 21.7g 12.0g 1.9g
	24	あまなつ 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 ゆでとうもろこし	牛乳 牛乳	おかし	とうもろこし		
土	11	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	人参 玉葱 おくら	しょうゆ しょうゆ	464kcal 20.0g 19.3g 0.8g
	25	おくらのおかかあえ くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちや おかし	かつお節 牛乳	おかし おかし		麦茶	

\*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。

