

2022年 7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	11	チキンライス	鶏挽肉	米 三温糖 油	人参 玉葱 ピーマン トマト 缶	ケチャップ 塩	468kcal
	25	こふきいも (かれーあじ) ワカメスープ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ごまスティック	絹豆腐 牛乳	じゃがいも 上新粉 白すりごま 三温糖 油	長ねぎ しめじ 甘夏	カレー粉 塩 昆布 昆布 塩 ワカメ 塩	15.6g 22.8g 1.0g
火	12	なすのまーぼーどうふ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	白いりごま ごま油 三温糖 片栗粉	なす 人参 長ねぎ 乾椎茸	しょうゆ	347kcal
	26	きゅうりのあさづけ ちんげんさいのスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりごま	ヨーグルト 小魚	おかし	きゅうり チンゲン菜 玉葱 えのき茸 りんご	塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ	17.0g 11.6g 1.8g
水	13	ぶたにくとピーマンのいためもの もろへいやときゅうりのなっとうあえ こまつなのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし あまなつ えだまめ	豚肉 納豆 かつお節 味噌 牛乳	三温糖 片栗粉 ごま油 おかし	ピーマン 赤パプリカ 人参 モロヘイヤ きゅうり 小松菜 しめじ 長ねぎ 甘夏 枝豆	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し 塩	445kcal 27.1g 20.3g 1.9g
	27	なつまつりきゅうしょく なつやさいかレー フランクフルト ブロッコリー スイカ 午後おやつ ポッキンアイス おかし チーズ	豚肉 フランクフルト チーズ	じゃがいも おかし	人参 玉葱 ピーマン 赤パプリカ スズキニ ブロッコリー スイカ ポッキンアイス	カレールウ 塩	431kcal 16.9g 19.1g 2.3g
木	14	さけのしおやき	甘塩鮭				364kcal
	28	やさいのあますあえ とうふのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	絹豆腐 牛乳	三温糖 おかし	キャベツ 人参 もやし 小松菜 えのき茸 長ねぎ りんご	酢 塩 昆布 鯉節 塩	22.1g 14.7g 2.4g
金	1	やきとりどん	鶏肉	三温糖	人参 玉葱 オクラ	しょうゆ	379kcal
	15 29	ブロッコリーのこんぶあえ なすのみそしる あまなつ 午後おやつ 1日:ぎゅうにゅう しらたまのフルーツポンチ 15.29日:ぎゅうにゅう にんじんゼリー おかし	油揚げ 味噌 牛乳	白玉粉 三温糖 おかし	ブロッコリー なす 長ねぎ しめじ 小松菜 甘夏 みかん缶 パイン缶 人参 みかん缶	しょうゆ 塩昆布 昆布 煮干し アガー オレンジジュース	20.5g 10.7g 1.8g 327kcal 19.6g 10.5g 1.8g
土	2	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳				315kcal
	16 30	とりにくとやさいかれのいれ込み スティックきゅうり くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	鶏肉	三温糖 おかし	ズッキーニ 玉葱 ピーマン パプリカ きゅうり	しょうゆ カレー粉 塩 麦茶	20.8g 11.6g 0.6g
月	4	そぼろごはん	鶏挽肉 卵	三温糖	人参 生椎茸 グリンピース	しょうゆ	459kcal
	18	おくらときゅうりのしらすあえ あさつきのみそしる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	しらす干し 絹豆腐 味噌 牛乳	ほうとう 三温糖 白いりごま 油 おかし	オクラ きゅうり あさつき しめじ 甘夏	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ しょうゆ	21.5g 18.9g 2.2g
火	5	さかなのごまみそやき	メルルーサ 味噌	いりごま 三温糖			359kcal
	19	とまとときゅうりのさらだ キャベツのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご スティックゼリー	牛乳	三温糖 おかしスティックゼリー	トマト きゅうり キャベツ 人参 長ねぎ えのき茸	酢 塩 昆布 鯉節 ワカメ 塩	18.2g 11.6g 1.3g
水	6	しょくパン ぎゅうにゅう	牛乳	食パン			479kcal
	20	とうふハンバーグのトマトソース煮 コールスローサラダ 午後おやつ むぎちゃ ゆかりおにぎり スイカ	豚挽肉 木綿豆腐	三温糖 片栗粉 米	玉葱 トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 スイカ	ケチャップ しょうゆ マヨドレ 酢 麦茶 ゆかり	18.6g 18.5g 1.0g
木	7	かれいのてりやき	カレイ	三温糖			391kcal
	21	いんげんのごまあえ かぼちゃのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	油揚げ 味噌 牛乳	白すりごま おかし	さやいんげん 人参 かぼちゃ 長ねぎ しめじ 小松菜 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	21.9g 14.5g 2.0g
金	8	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 鯉節 しょうゆ	566kcal
	22	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 あまからだんご	かつお節 牛乳	上新粉 三温糖 片栗粉	小松菜 甘夏	しょうゆ	21.7g 11.1g 1.9g
土	9	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳				328kcal
	23	にくやさしいため ほうれんそうのごまあえ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉	ごま油 三温糖 白すりごま おかし	人参 キャベツ コーン缶 ほうれん草	しょうゆ しょうゆ 麦茶	14.6g 15.0g 1.1g

*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。

2日、9日、16日、23日、30日はパンを持参してください。

*今月は夏野菜をたくさん取り入れました。

