

2022年 7月の給食予定献立表 (3才以上児)

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 こふきいも(かれーあじ)	鶏挽肉	米 三温糖 油	人参 玉葱 ビーマントマト缶	ケチャップ 塩	468kcal
	25	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 きゅうりのあさづけ	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	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 いりざかな	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 なつやさいカレー 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 ビーマン 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	カレールー 塩	431kcal 16.9g 19.1g 2.3g
木	14	さけのしおやき やさいのあますあえ	甘塩鮭	三温糖	キャベツ 人参 もやし 小松菜 えのき茸 長ねぎ	酢 塩	364kcal
	28	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	おかし	りんご	昆布 鯉節 塩	22.1g 14.7g 2.4g
金	1	やきとりどん(ごはん持参)	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 バイン缶 人参 みかん缶	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	三温糖	ズッキーニ 玉葱 ビーマン パプリカ	しょうゆ カレー粉	315kcal
	16 30	とりにくとやさいかれーこいため 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	おかし	きゅうり	塩 麦茶	20.8g 11.6g 0.6g
月	4	そぼろごはん(ごはん持参)	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	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	メルーサ 味噌	いりごま 三温糖	トマト きゅうり	酢 塩	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	キャベツ 人参 長ねぎ えのき茸	昆布 鯉節 ワカメ 塩	18.2g 11.6g 1.3g
水	6	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	三温糖 片栗粉	玉葱 トマト缶	ケチャップ しょうゆ	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	米	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 スイカ	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 いんげんのごまあえ	カレイ	三温糖 白すりごま	さやいんげん 人参	しょうゆ	391kcal
	21	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	おかし	かぼちゃ 長ねぎ しめじ 小松菜 りんご	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	ごま油 三温糖	人参 キャベツ コーン缶	しょうゆ	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	白すりごま おかし	ほうれん草	しょうゆ しょうゆ 麦茶	14.6g 15.0g 1.1g

*8日(金)、11日(月)、22日(金)、25日(月)は主食はいりません。

6日(水)、20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。

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。

