

# 2022年 7月の給食予定献立表 (3才未満児)

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
			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	蛋白質脂質塩分
月	11	チキンライス こぶきいも(かれーあじ) ワカメスープ あまなつ	鶏挽肉	米 三温糖 油 じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ 塩 カレー粉 塩	548kcal 17.4g 20.4g 1.1g
	25	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 ごまスティック	絹豆腐 牛乳	おかし 上新粉 白すりごま 三温糖 油	長ねぎ しめじ 甘夏	昆布 昆布 塩 ワカメ 塩	
火	12	なすのまーぼーどうふ きゅうりのあさづけ ちんげんさいのスープ	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 きゅうり チンゲン菜 玉葱 えのき茸	しょうゆ 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ	506kcal 20.0g 14.1g 1.9g
	26	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	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	豚肉 納豆 かつお節 味噌	三温糖 片栗粉 ごま油	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	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	522kcal 24.7g 18.4g 1.8g
	27	なつまつりきゅうしょく なつやさいカレー ウィンナー ブロッコリー スイカ	豚肉 無添加ウィンナー	じゃがいも	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	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	558kcal 19.6g 19.9g 2.2g
木	14	さけのしおやき やさいのあますあえ とうふのスープ	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 昆布 鰹節 塩	465kcal 21.6g 14.2g 2.1g
	28	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	おかし おかし	りんご		
金	15	やきとりどん ブロッコリーのこんぶあえ なすのみそしる あまなつ	鶏肉	三温糖	人参 玉葱 オクラ ブロッコリー なす 長ねぎ しめじ 小松菜 甘夏	しょうゆ 塩 昆布 昆布 煮干し	449kcal 19.3g 10.7g 1.6g
	29	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	おかし 白玉粉 三温糖 おかし	みかん缶 パイン缶 人参 みかん缶	425kcal 18.7g 10.6g 1.6g	
土	2	バターロールパン ぎゅうにゅう とりにくとやさいのかれーこいため スティックきゅうり くだもの	鶏肉	バターロールパン 三温糖	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	408kcal 21.7g 13.5g 0.5g
	30	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	牛乳	おかし おかし		麦茶	
月	4	そぼろごはん 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	鶏挽肉 卵 しらす干し 絹豆腐 味噌	三温糖	人参 生椎茸 グリンピース 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	503kcal 20.6g 15.4g 1.9g
	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 ほうとうのかりんとう	牛乳	おかし ほうとう 三温糖 白いりごま 油		しょうゆ	
火	5	さかなのごまみそやき とまとときゅうりのさらだ キャベツのスープ	メルルーサ 味噌	いりごま 三温糖 三温糖	トマト きゅうり キャベツ 人参 長ねぎ えのき茸	酢 塩 昆布 鰹節 ワカメ 塩	460kcal 18.5g 11.9g 1.3g
	19	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 スティックゼリー	牛乳	おかし おかし スティックゼリー			
水	6	しょくパン ぎゅうにゅう 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	牛乳 豚挽肉 木綿豆腐	食パン 三温糖 片栗粉	玉葱 トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶	ケチャップ しょうゆ マヨドレ 酢	513kcal 19.6g 18.7g 1.4g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちや ゆかりおにぎり スイカ	牛乳	おかし 米	スイカ	麦茶 ゆかり	
木	7	かれいのてりやき いんげんのごまあえ かぼちゃのみそしる	カレイ	三温糖 白すりごま	さやいんげん 人参 かぼちゃ 長ねぎ しめじ 小松菜	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	496kcal 21.8g 14.7g 1.8g
	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	牛乳	おかし おかし	りんご		
金	8	ひやむぎ(乳:うどん) こまつなのおかかあえ あまなつ	鶏肉 かつお節	冷麦 うどん 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草 小松菜 甘夏	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	504kcal 20.2g 10.9g 1.8g
	22	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 あまからだんご	牛乳	おかし 上新粉 三温糖 片栗粉		しょうゆ	
土	9	バターロールパン ぎゅうにゅう にくやさしいため ほうれんそうのごまあえ くだもの	牛乳 豚肉	バターロールパン ごま油 三温糖	人参 キャベツ コーン缶 ほうれん草	しょうゆ しょうゆ	434kcal 17.7g 17.1g 1.0g
	23	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	牛乳	おかし おかし		麦茶	