

# 2022年 8月の給食予定献立表 (3才児)

あつさにまけないように なんでもたべようね!

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	15	かぼちゃカレー トマトのフレンチサラダ なし	豚肉	じゃがいも 三温糖 油	人参 玉葱 かぼちゃ ビーマン パプリカ トマト きゅうり 梨	カレールウ 酢 塩	433kcal 17.5g 16.7g 1.4g
	29	午後おやつ 1、29日：ぎゅうにゅう きなこプリン 15日：ぎゅうにゅう おかし	牛乳 きな粉 豆乳 牛乳	上新粉 三温糖 おかし		アガー	433kcal 16.0g 17.7g 1.7g
火	2	さばのしおやき ブロッコリーのマヨあえ	塩サバ ツナ		ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 えのき茸	マヨドレ 酢 昆布 鰹節 ワカメ 塩	429kcal 24.1g 21.2g
	16	キャベツのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし するめ	牛乳 するめ	おかし	りんご		1.3g
水	3	すぶた スティックきゅうり わかめスープ	豚肉	三温糖 片栗粉 油	人参 玉葱 生椎茸 ビーマン パプリカ きゅうり えのき茸 長ねぎ	ケチャップ しょうゆ 塩 酢 塩	390kcal 18.8g 16.5g
	30	午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし するめ	牛乳 するめ	おかし	りんご	昆布 鰹節 塩 ワカメ	1.4g
水	17	なつやすいとりにくのいためもの キャベツのゆかりあえ	鶏肉	三温糖	人参 玉葱 スッキーニ ビーマン パプリカ トマト 缶 キャベツ	ケチャップ 塩 しょうゆ ゆかり	328kcal 22.6g
	31	とうがんのみそしる なし 午後おやつ 3、17日：ぎゅうにゅう フルーツかんでん 31日：スイカのフルーツポンチ おかし	油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 おかし	冬瓜 しめじ 小松菜 梨 桃 缶 みかん 缶 パイン 缶 スイカ メロン みかん 缶 パイン 缶	昆布 煮干し 寒天	11.0g 1.5g 349kcal 23.2g 11.1g 1.5g
木	4	さけのほいるやき じゃがいものシャキシャキサラダ とうふのスープ	甘塩鮭 絹豆腐	じゃがいも 三温糖 ごま油	人参 玉葱 えのき茸 もやし きゅうり 長ねぎ しめじ	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	430kcal 23.3g 16.1g
	18	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 スティックゼリー	りんご		1.1g
金	5	にくどんぶり モロヘイヤのおかかあえ なめこのみそしる ぶどう	豚肉 かつお節 絹豆腐 味噌	三温糖	人参 玉葱 モロヘイヤ きゅうり なめこ 長ねぎ 小松菜 ぶどう	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し 塩	411kcal 23.2g 17.9g
	19	午後おやつ ぎゅうにゅう もちもちチーズ	牛乳 チーズ	白玉粉 油			1.8g
土	6	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう とりにくのケチャップいため きゅうりのあさづけ くだもの	鶏肉	パン 三温糖 油	人参 玉葱 ビーマン きゅうり	ケチャップ しょうゆ 塩	386kcal 17.2g 18.7g
	20	午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし		麦茶	1.0g
月	8	かやくごはん おくらのおかかあえ	鶏肉 かつお節	三温糖	人参 さやいんげん ごぼう 乾椎茸 オクラ	しょうゆ しょうゆ	515kcal 20.0g
	22	かぼちゃのみそしる なし 午後おやつ ぎゅうにゅう フライドポテト	油揚げ 味噌 牛乳	油 じゃがいも	かぼちゃ 玉葱 しめじ 小松菜 梨	昆布 煮干し 塩	17.5g 1.8g
火	9	にざかな なすとピーマンのあまみそいため ちんげんさいのスープ	カレイ 豚挽肉 味噌	三温糖 三温糖 油	なす ビーマン 人参 パプリカ チンゲン菜 玉葱 えのき茸	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	341kcal 21.9g 8.9g
	23	午後おやつ ヨーグルト おかし りんご いらざかな	ヨーグルト 小魚	おかし	りんご		1.9g
水	10	コッペパン ぎゅうにゅう さかなのかれーこやき	牛乳 メルルーサ	コッペパン 三温糖 片栗粉		しょうゆ カレー粉 塩	404kcal 21.8g
	24	はるさめサラダ フルーツトマト 午後おやつ むぎぢゃ おかかおにぎり なし	ハム かつお節	春雨 三温糖 ごま油 米	人参 キャベツ きゅうり フルーツトマト 梨	酢 塩 しょうゆ 麦茶 しょうゆ のり	10.2g 1.2g
木	11	ひじょうしょく 午後おやつ ぎゅうにゅう かんぱん りんご	牛乳	乾パン	非常食 りんご		
金	12	あまからにくうどん ほうれんそうのしらすあえ ぶどう	豚肉 しらす干し	うどん 三温糖 油	人参 玉葱 乾椎茸 小松菜 ほうれん草 ぶどう	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	491kcal 21.1g 13.2g
	26	午後おやつ 12日：ぎゅうにゅう おかし 26日：ぎゅうにゅう とうふのきなこだんご	牛乳 きな粉 絹豆腐	上新粉 三温糖		塩	1.1g
土	13	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう なすとぶたにくのあまからいため	牛乳 豚肉	パン 三温糖 油	人参 なす 玉葱 キャベツ きゅうり	しょうゆ マヨドレ 酢	419kcal 20.9g 21.3g
	27	キャベツとツナサラダ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	ツナ	おかし		麦茶	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。

6日、13日、20日、27日はパンを持参してください。

\*今月は一定量食べて暑さを乗り切れるよう、子どもたちが喜んで食べられる献立を考えました。

