

2022年 8月の給食予定献立表 (3才以上児)

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

*8日(月)、12日(金)、22日(月)、26日(金)は主食はいりません。

10日(水)、24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。

6日、13日、20日、27日はパンを持参してください。

*25日(木)は非常食になります。主食はいりません。

*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。

