

2022年 8月の給食予定献立表 (3才未満児)

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
			血や肉になる	かや体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	蛋白質脂質水分
月	1	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 ピーマン パプリカ トマト きゅうり 梨	カレールウ 酢 塩	557kcal 18.5g
	15	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			16.2g 1.5g
	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	546kcal 16.9g 17.6g 1.7g
火	2	さばのしおやき ブロッコリーのマヨあえ キャベツのスープ	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 鯉節 ワカメ 塩	504kcal 21.6g 19.1g 1.0g
	16	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 りんご おかし するめ	牛乳 牛乳 するめ	おかし おかし	りんご		
	30	すぶた スティックきゅうり わかめスープ	豚肉 絹豆腐 牛乳	三温糖 片栗粉 油 おかし	人参 玉葱 生椎茸 ピーマン 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 昆布 鯉節 塩 ワカメ	495kcal 19.0g 16.7g 1.3g
水	3	なつやさいと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 ピーマン 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	452kcal 22.4g
	17	とうがんのみそしる なし	油揚げ 味噌		冬瓜 しめじ 小松菜 梨	昆布 煮干し	11.1g 1.5g
	31	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	牛乳	三温糖 おかし	桃缶 みかん缶 パイン缶 スイカ メロン みかん缶 パイン缶	寒天	460kcal 22.8g 11.2g 1.5g
木	4	さけのほいろやき 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 牛乳	じゃがいも 三温糖 ごま油 おかし	人参 玉葱 えのき茸 もやし きゅうり 長ねぎ しめじ	酢 塩 しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	515kcal 22.1g 15.7g 1.0g
	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 おかし りんご スティックゼリー	牛乳 牛乳	おかし おかし スティックゼリー	りんご		
	5	にくとどんぶり 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 牛乳	三温糖 おかし	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	497kcal 23.0g 16.2g 1.9g
土	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		塩	
	6	バターロールパン 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	バターロールパン 三温糖 油	人参 玉葱 ピーマン きゅうり	ケチャップ しょうゆ 塩	469kcal 18.8g 19.4g 1.0g
	20	午後おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	
月	8	かやくごはん おくらのおかかあえ かぼちゃのみそしる なし	鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌	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 昆布 煮干し	481kcal 18.3g 16.9g 1.9g
	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 フライドポテト	牛乳 牛乳	おかし 油 じゃがいも	かぼちゃ 玉葱 しめじ 小松菜 梨	塩	
	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	カレー 豚挽肉 味噌	三温糖 三温糖 油	なす ピーマン 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 鯉節 塩 ワカメ	503kcal 24.2g 12.0g 1.9g
水	23	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト おかし りんご いらざかな	牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	りんご		
	10	コッペパン ぎゅうにゅう さかなのかれーこやき はるさめサラダ フルーツマト	牛乳 メルルーサ ハム	コッペパン 三温糖 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり フルーツマト	しょうゆ カレー粉 塩 酢 塩 しょうゆ	461kcal 22.0g 10.7g 1.6g
	24	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかかおにぎり なし	牛乳 かつお節	おかし 米	梨	麦茶 しょうゆ のり	
木	11	ひじょうしょく			非常食		
	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 かんぱん りんご	牛乳 牛乳	おかし 乾パン	りんご		
	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 鯉節 しょうゆ しょうゆ	449kcal 18.9g 12.7g 1.2g
金	26	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 牛乳 きな粉 絹豆腐	おかし おかし 上新粉 三温糖		塩	
	13	バターロールパン ぎゅうにゅう 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	牛乳 豚肉 ツナ	バターロールパン 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	503kcal 22.2g 22.3g 1.0g
	27	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	

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

