

# 2022年 9月の給食予定献立表 (3才以上児)

あつさにまけず 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 蛋白質脂肪水分
			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	12	なつやさいのキーマカレー	豚挽肉		人参 玉葱 なす スッキーニ トマト缶	カレールウ ケチャップ	449kcal 21.1g
	26	ブロッコリーのおかかあえ なし 午後おやつ 12日:ぎゅうにゅう シャカシャカパン 26日:ぎゅうにゅう ごまおはぎ(おひがん)	かつお節 牛乳 きな粉 牛乳	食パン 三温糖 もち米 三温糖 白すりごま	ブロッコリー 梨	しょうゆ 塩 塩	18.8g 1.9g 483kcal 18.7g 18.7g 1.3g
火	13	にざかな	メルルーサ	三温糖		しょうゆ	353kcal
	27	じゃがいもとやさいののもの きのこのみそしる 午後おやつ ヨーグルト おかし りんご いりざかな	豚挽肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト 小魚	じゃがいも 三温糖 おかし	人参 さやえんどう しめじ えのき茸 舞茸 玉葱 小松菜 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	23.1g 7.7g 2.6g
水	14	こんさいとりにくのあまからいため	鶏肉	さつまいも 三温糖 いりごま 油	人参 蓮根	しょうゆ 酢	397kcal
	28	ほうれんそうのしらすあえ またいたけとオクラのスープ ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう にんじんゼリー おかし	しらす干し 絹豆腐 牛乳		ほうれん草 舞茸 オクラ ぶどう 人参 みかん缶	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ アガー オレンジジュース	17.4g 17.0g 1.1g
木	1	さけのしおやき	甘塩鮭				399kcal
	15	かぶときゅうりのうめあえ 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	かぶ きゅうり 梅干し 南瓜 人参 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	塩 昆布 煮干し	22.6g 15.8g 2.6g
金	2	さんま	さんま	三温糖		酢 塩	484kcal
	29	きゅうりともやしのもの 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	きゅうり もやし 人参 南瓜 人参 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	昆布 煮干し	20.7g 24.7g 1.8g
土	3	ぶたにくのごまみそやき	豚肉 味噌	いりごま 油 三温糖	人参 玉葱 ピーマン	しょうゆ	504kcal
	16	こまつなのなっとうあえ とうふのスープ なし 午後おやつ 2, 16日:ぎゅうにゅう もちもちおさつ 30日:ぎゅうにゅう ゆでぐり なし	納豆 かつお節 絹豆腐 牛乳 牛乳		小松菜 えのき茸 長ねぎ 梨 栗 梨	しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ しょうゆ 塩	24.6g 21.9g 1.0g 479kcal 24.5g 18.1g 1.1g
日	3	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう		パン			474kcal
	17	にくだんご マカロニサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚挽肉 卵	パン粉 三温糖 片栗粉 マカロニ おかし	玉葱 人参 きゅうり	しょうゆ マヨドレ 酢 塩 麦茶	18.6g 21.6g 1.0g
月	5	スパゲティミートソース	豚挽肉	スパゲティ	人参 玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ 塩	528kcal
	19	こふきいも(あおりの) ちんげんさいのスープ ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう こうやどうふのあべかわもち	牛乳 高野豆腐 きな粉	じゃがいも 三温糖 油 片栗粉	チンゲン菜 玉葱 えのき茸 ぶどう	塩 青のり 昆布 鯉節 塩 塩	23.7g 18.8g 1.4g
火	6	かれいのてりやき	カレイ	三温糖		しょうゆ	490kcal
	20	ちくぜんに さつまいものみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし するめ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 するめ	三温糖 油 さつまいも おかし	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	28.8g 18.0g 2.5g
水	7	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン		しょうゆ	537kcal
	21	とりにくのたととに ウイナーとポテのいためもの ブロッコリー 午後おやつ むぎちゃ わかめごはんのおにぎり なし	鶏肉 無添加ウイナー	三温糖 じゃがいも 米	玉葱 トマト缶 人参 ブロッコリー 梨	ケチャップ 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 麦茶 ワカメ 塩	23.6g 22.8g 2.2g
木	8	さばのみそに	サバ 味噌	三温糖		しょうゆ	543kcal
	22	ちゅうかサラダ ならととうふのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	絹豆腐 牛乳	三温糖 ごま油 白いりごま おかし	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 ニら えのき茸 りんご	しょうゆ 酢 昆布 鯉節 塩	21.3g 21.1g 1.7g
金	9	あまからにくうどん	豚肉	うどん 三温糖 油 白すりごま	人参 玉葱 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鯉節 しょうゆ	718kcal
	23	こまつなのごまあえ なし 午後おやつ ぎゅうにゅう じゅうごやだんご	牛乳 きな粉 小豆	三温糖 上新粉	小松菜 梨	しょうゆ しょうゆ 塩	24.7g 12.9g 3.0g
土	10	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			324kcal
	24	にくやさしいため おくらのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉 かつお節	三温糖 おかし	人参 キャベツ コーン缶 小松菜 オクラ	しょうゆ しょうゆ 麦茶	14.2g 14.0g 0.9g

\*9月より、3才児も主食持参となります。

\*5日(月)、9日(月)は主食はいりません。

7日(水)、21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。

3日、10日、17日、24日はパンを持参してください。

