

# 2022年 9月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才未満児)

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 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
			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	12	なつやさいのキーマカレー ブロッコリーのおかかあえ なし	豚挽肉 かつお節		人参 玉葱 なす スズッキーニ トマト缶 ブロッコリー 梨	カレールウ ケチャップ しょうゆ	544kcal 21.4g
	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 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)	牛乳 きな粉 牛乳	おかし 食パン 三温糖 もち米 三温糖 白すりごま		塩 塩	16.8g 1.5g 587kcal 19.6g 17.2g 1.0g
火	13	にざかな じゃがいもとやさいのもの きのこのみそしる	メルルーサ 豚挽肉 油揚げ 味噌	三温糖 じゃがいも 三温糖	人参 さやえんどう しめじ えのき茸 舞茸 玉葱 小松菜	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	509kcal 25.3g 10.6g
	27	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 いりざかな	牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	りんご		2.7g
水	14	こんさいとりにくのあまからいため ほうれんそうのしらすあえ まいたけとオクラのスープ ぶどう	鶏肉 しらす干し 絹豆腐	さつまいも 三温糖 いりごま 油	人参 蓮根 ほうれん草 舞茸 オクラ ぶどう	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	475kcal 17.3g 15.0g
	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 にんじんゼリー おかし	牛乳	三温糖 おかし	人参 みかん缶	アガー オレンジジュース	1.1g
木	1	さけのしおやき かぶときゅうりのうめあえ かぼちゃのみそしる	甘塩鮭 油揚げ 味噌		かぶ きゅうり 梅干し 南瓜 人参 玉葱 しめじ 小松菜	塩 昆布 煮干し	499kcal 22.3g 15.5g
	15	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 牛乳	おかし おかし	りんご		2.3g
	29	さんま きゅうりともやしのもの かぼちゃのみそしる	さんま 油揚げ 味噌	三温糖	きゅうり もやし 人参 南瓜 人参 玉葱 しめじ 小松菜	酢 塩 昆布 煮干し	567kcal 20.7g 22.7g
		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 牛乳	おかし おかし	りんご		1.7g
金	2	ぶたにくのごまみそやき こまつなのなつとうあえ とうふのスープ なし	豚肉 味噌 納豆 かつお節 絹豆腐	いりごま 油 三温糖	人参 玉葱 ピーマン 小松菜 えのき茸 長ねぎ 梨	しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	564kcal 22.8g 19.1g
	30	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	牛乳 牛乳 牛乳	おかし さつまいも 油 白玉粉 三温糖	栗 梨	しょうゆ 塩	1.0g
土	3	バターロールパン ぎゅうにゅう にくだんご マカロニサラダ くだもの	豚挽肉 卵	バターロールパン パン粉 三温糖 片栗粉	玉葱 人参 きゅうり	しょうゆ マヨドレ 酢 塩	549kcal 20.5g 22.7g
	17	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	1.0g
月	5	スパゲティミートソース こぶきいも(あおのり) ちんげんさいのスープ ぶどう	豚挽肉	スパゲティ じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 チンゲン菜 玉葱 えのき茸 ぶどう	ケチャップ 塩 塩 青のり 昆布 鰹節 塩	502kcal 22.4g 17.9g
	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 こうやどとうふのあべかわもち	牛乳 牛乳 高野豆腐 きな粉	おかし 三温糖 油 片栗粉		塩	1.5g
火	6	かれいのてりやき ちくぜんに さつまいものみそしる	カレイ 豚肉 油揚げ 味噌	三温糖 三温糖 油 さつまいも	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸 玉葱 しめじ 小松菜	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	573kcal 26.5g 17.6g
	20	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		2.3g
水	7	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのたまご ウインナーとポテトのいためもの ブロッコリー	牛乳 鶏肉 無添加ウインナー	コッペパン 三温糖 じゃがいも	玉葱 トマト缶 人参 ブロッコリー	しょうゆ ケチャップ 塩 しょうゆ しょうゆ 塩	574kcal 23.7g 21.3g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ わかめごはんのおにぎり なし	牛乳	おかし 米	梨	2.5g 麦茶 ワカメ 塩	
木	8	さばのみそに ちゅうかサラダ にらととうふのスープ	サバ 味噌 絹豆腐	三温糖 三温糖 ごま油 白いりごま	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 ニら えのき茸	しょうゆ しょうゆ 酢 昆布 鰹節 塩	521kcal 20.9g 19.7g
	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 おかし りんご	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		1.6g
金	9	あまからにくうどん こまつなごまあえ なし	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 小松菜 梨	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	603kcal 21.4g 12.2g
	23	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 じゅうごやだんご	牛乳 牛乳 きな粉 小豆	おかし 三温糖 上新粉		2.7g 塩	
土	10	バターロールパン ぎゅうにゅう にくやさしいため おくらのおかかあえ くだもの	牛乳 豚肉 かつお節	バターロールパン 三温糖	人参 キャベツ コーン缶 小松菜 オクラ	しょうゆ しょうゆ	427kcal 17.5g 16.0g
	24	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	0.9g

