

2022年 10月の給食予定献立表 (3才以上児)

たくさんたべて ちからをつけよう!

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	3	きのこカレー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン しめじ 舞茸	カレールウ	442kcal 17.2g
	17	じゃこサラダ ぶどう 午後おやつ 3・31日：ぎゅうにゅう やさいチップス	じゃこ	三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり ぶどう	酢 しょうゆ	18.4g 1.7g
	31	17日：ぎゅうにゅう おかし	牛乳	さつまいも 油	人参 蓮根	塩	440kcal 17.8g
火	4	さげのちゃんちゃんやき	生鮭 味噌	三温糖	人参 舞茸 もやし		387kcal
	18	キャベツときゅうりのあますあえ さつまいものみそしる 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	味噌	三温糖	キャベツ きゅうり	酢 塩	24.1g
			ヨーグルト 小魚	さつまいも	玉葱 しめじ 小松菜	昆布 煮干し	8.2g
水	5	なっとうごはん はくさいとベーコンのいたためもの	納豆 しらす干し ベーコン	三温糖	長ねぎ 白菜	しょうゆ	502kcal
	19	こまつなのおかかあえ こんさいのみそしる なし 午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいものむしパン	かつお節		小松菜	しょうゆ	23.5g
			味噌	さつまいも 小麦粉 三温糖	人参 大根 ごぼう えのき茸	昆布 煮干し	20.4g
木	6	かれいのてりやき	カレイ	三温糖		しょうゆ	390kcal
	20	れんこんのきんぴら きのことうふのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	絹豆腐 味噌	白いりごま ごま油 三温糖	蓮根 人参	しょうゆ	21.7g
			牛乳	おかし	えのき茸 しめじ 舞茸 長ねぎ	昆布 煮干し	14.7g
金	7	うどんがいがんぼろうランチ とうふのてりやき レタスとツナのサラダ ミニトマト キャベツのスープ なし 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ	鶏肉	三温糖		しょうゆ	450kcal
			ツナ		レタス きゅうり ミニトマト	酢 マヨドレ 塩	25.8g
			牛乳 きな粉	マカロニ 三温糖	キャベツ 人参 玉葱 えのき茸 りんご	昆布 鰹節 塩 ワカメ	19.2g
土	21	ぶたにくとピーマンのいたためもの きゅうりとかぶのこんぶあえ なめこじる なし 午後おやつ ぎゅうにゅう がんばりまんクッキー	豚肉	三温糖 油	人参 ピーマン パプリカ	しょうゆ	433kcal
			絹豆腐 味噌		きゅうり かぶ	塩 昆布	21.1g
			牛乳 卵	小麦粉 バター 三温糖	なめこ 長ねぎ 梨	昆布 煮干し ワカメ	19.8g
月	8	そぼろどん(ご飯持参)	豚挽肉	三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	355kcal
	22	ブロッコリーのおかかあえ とうふのスープ くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	かつお節		ブロッコリー	しょうゆ	17.1g
			絹豆腐	おかし	えのき茸 長ねぎ	昆布 鰹節 塩	14.9g
火	10	きのこごはん	油揚げ	米 三温糖	生椎茸 舞茸 エリンギ	しょうゆ	551kcal
	24	キャベツのゆかりあえ とんじる ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう もちもちコーン	豚肉 絹豆腐 味噌		キャベツ	ゆかり	19.5g
			牛乳	白玉粉 三温糖 油	人参 大根 長ねぎ しめじ ぶどう	昆布 煮干し	16.8g
水	11	メルルーサのにつけ	メルルーサ	三温糖		しょうゆ	369kcal
	25	ほうれんそうのごまあえ けんちんじる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし するめ	鶏肉 絹豆腐	白すりごま	ほうれん草	しょうゆ	24.7g
			牛乳 するめ	ごま油	人参 大根 長ねぎ ごぼう 乾椎茸	昆布 鰹節 しょうゆ	13.0g
木	12	パンのひ(パン持参) ミートボール	豚挽肉 卵	コッペパン パン粉 三温糖	玉葱 トマト缶	ケチャップ 酢 しょうゆ	433kcal
	26	ブロッコリーのツナあえ コーンシチュー 午後おやつ むぎちゃ しらすおにぎり なし	ツナ		ブロッコリー	マヨドレ 酢 塩	18.1g
			牛乳	じゃがいも	人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草	塩	13.1g
金	13	さばのみそに	サバ 味噌	三温糖		しょうゆ	433kcal
	27	もやしときゅうりのすのもの やさいスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	絹豆腐	三温糖	もやし きゅうり	酢 しょうゆ 塩	21.8g
			牛乳	おかし	人参 玉葱 えのき茸 小松菜	昆布 鰹節 塩	20.4g
土	14	にこみうどん	豚肉 油揚げ	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	517kcal
	28	こまつなとキャベツのおひたし ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう とうふのあまからだんご	かつお節		小松菜 キャベツ ぶどう	しょうゆ	22.6g
			牛乳 絹豆腐	上新粉 三温糖 片栗粉		しょうゆ	13.6g 1.7g
日	1	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン		しょうゆ	460kcal
	15	とりにくのおまからいため	鶏肉	三温糖	玉葱	マヨドレ	18.0g
	29	ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし		じゃがいも	人参 きゅうり	麦茶	24.3g

*14日(金)、24日(月)、28日(金)は主食はいりません。

12日(水)、26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。

1日、15日、29日はパンを持参、8日、22日はご飯を持参してください。

*7日(金)は、運動会頑張ろうランチです。ご飯は食べやすいよう、おにぎりにして持ってきてください。

*遠足の日はお弁当の用意をお願いします。

