

2022年 10月の給食予定献立表 (3才未満児)

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 じゃこサラダ ぶどう	豚肉 じゃこ	じゃがいも 三温糖 ごま油	人参 玉葱 ピーマン しめじ 舞茸 キャベツ きゅうり ぶどう	カレールウ 酢 しょうゆ	562kcal 18.6g
	17	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			18.4g 1.7g
	31	午後おやつ 3:31日:ぎゅうにゅう やさいチップス 17日:ぎゅうにゅう おかし	牛乳 牛乳	さつまいも 油 おかし	人参 蓮根	塩	554kcal 19.0g 18.2g 1.8g
火	4	さけのちゃんちゃんやき 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	生鮭 味噌 味噌	三温糖 三温糖	人参 舞茸 もやし キャベツ きゅうり	酢 塩 昆布 煮干し	548kcal 26.6g 11.8g
	18	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	りんご		2.3g
水	5	なっとうごはん ほうさいとベーコンのいためもの こまつなのおかかあえ こんさいのみそしる なし	納豆 しらす干し ベーコン かつお節	三温糖	長ねぎ 白菜 小松菜	しょうゆ しょうゆ	595kcal 22.4g 18.7g
	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 さつまいものむしパン	味噌 牛乳 牛乳 卵	おかし 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 B,P	2.2g
木	6	かれいのてりやき れんこんのきんぴら きのことうふのみそしる	カレイ 絹豆腐 味噌	三温糖 白いりごま ごま油 三温糖	蓮根 人参 えのき茸 しめじ 舞茸 長ねぎ	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	488kcal 21.5g 14.9g
	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 おかし りんご	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		2.0g
金	7	うんどうかいがんばんろうランチ とりのてりやき 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	鶏肉 ツナ	三温糖	レタス きゅうり ミニトマト キャベツ 人参 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ	546kcal 25.1g 18.4g
		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 マカロニきなこ	牛乳 牛乳 きな粉	おかし マカロニ 三温糖		塩	1.1g
	21	ぶたにくとピーマンのいためもの きゅうりとかぶのこんぶあえ なめこじる なし	豚肉 絹豆腐 味噌	三温糖 油	人参 ピーマン パプリカ きゅうり かぶ なめこ 長ねぎ 梨	しょうゆ 塩昆布 昆布 煮干し ワカメ	529kcal 21.2g 17.2g
	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 がんぱりまんクッキー	牛乳 牛乳 卵	おかし 小麦粉 バター 三温糖			2.1g	
土	8	そばうどん ブロッコリーのおかかあえ とうふのスープ くだもの	豚挽肉 かつお節 絹豆腐	米 三温糖	人参 玉葱 ブロッコリー えのき茸 長ねぎ	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	438kcal 17.2g 14.4g
	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	牛乳 牛乳	おかし おかし			1.1g
月	10	きのこごはん キャベツのゆかりあえ とんじる ぶどう	油揚げ	米 三温糖	生椎茸 舞茸 エリンギ キャベツ	しょうゆ ゆかり	501kcal 19.0g
	24	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 もちもちコーン	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳	おかし 白玉粉 三温糖 油	人参 大根 長ねぎ しめじ ぶどう コーン缶	昆布 煮干し しょうゆ	15.7g 1.8g
火	11	メルルーサのにつけ ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	メルルーサ	三温糖 白すりごま	ほうれん草 人参 大根 長ねぎ ごぼう 乾椎茸	しょうゆ しょうゆ	471kcal 23.7g 13.3g
	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 りんご おかし するめ	鶏肉 絹豆腐 牛乳 牛乳 するめ	ごま油 おかし おかし	りんご	昆布 鰹節 しょうゆ	1.9g
水	12	コッパパン ミートボール ブロッコリーのツナあえ コーンシチュー	豚挽肉 卵 ツナ	コッパパン パン粉 三温糖	玉葱 トマト缶 ブロッコリー	ケチャップ 酢 しょうゆ マヨドレ 酢 塩	585kal 23.7g 17.9g
	26	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ しらすおにぎり なし	牛乳 牛乳	じゃがいも おかし	人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 梨	塩 麦茶 のり	2.0g
木	13	さばのみそに もやしときゅうりのすのもの やさいスープ	サバ 味噌 絹豆腐	三温糖 三温糖	もやし きゅうり 人参 玉葱 えのき茸 小松菜	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 昆布 鰹節 塩	520kcal 21.1g 18.8g
	27	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		1.2g
金	14	にこみうどん こまつなとキャベツのおひたし ぶどう	豚肉 油揚げ かつお節	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 小松菜 キャベツ ぶどう	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	471kcal 20.3g 13.1g
	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 とうふのあまからだんご	牛乳 牛乳 絹豆腐	おかし 上新粉 三温糖 片栗粉		しょうゆ	1.8g
土	1	バターロールパン ぎゅうにゅう とりにくのあまからいため	牛乳 鶏肉	バターロールパン 三温糖	玉葱 人参 きゅうり	しょうゆ マヨドレ	535kcal 19.6g 24.4g
	15	ポテトサラダ くだもの		じゃがいも			1.0g
	29	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	

*遠足の日はお弁当の用意をお願いします。