

2022年 11月の給食予定献立表 (3才以上児)

すきなたべものをたくさんふやそうね!

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	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	14	さつまいもときのこのカレー	豚肉	さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 しめじ エリンギ	カレールウ	517kcal
	28	かきサラダ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう ドーナツ	ツナ 牛乳 卵	小麦粉 三温糖 油	キャベツ きゅうり 柿 みかん	酢 マヨドレ B.P 塩	19.6g 19.9g 1.3g
火	1	まーぼーどうぶ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	三温糖 片栗粉 白すりごま ごま油	人参 長ねぎ 乾椎茸	しょうゆ	346kcal
	15	かぶときゅうりのしおもみ ワカメスープ 29 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚	おかし	かぶ きゅうり 玉葱 えのき茸 小松菜 りんご	塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ	16.8g 11.7g 1.5g
水	2	カレイのにつけ	カレイ	三温糖		しょうゆ	391kcal
	16	ブロッコリーのひじきマヨサラダ わふうミネストローネ 30 午後おやつ 2・16日:ぎゅうにゅう さといものにも みかん 30日:ぎゅうにゅう ふかしいも みかん	無添加ウインナー 大豆 牛乳 牛乳	じゃがいも 里芋 三温糖 さつまいも おかし	ブロッコリー コーン缶 人参 玉葱 えのき茸 トマト缶 みかん みかん	ひじき マヨドレ 塩 昆布 鰹節 ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ	23.8g 15.1g 3.0g
木	3	チンジャオロース	豚肉	じゃがいも 片栗粉 三温糖 油 三温糖	人参 ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ	434kcal
	17	やさしいあえもの だいこんのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし かき	油揚げ 味噌 牛乳	おかし	キャベツ きゅうり もやし 大根 しめじ 柿	酢 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	20.1g 18.6g 2.0g
金	4	さけのホイル焼き ※18日:主食量調査	甘塩鮭		人参 玉葱 えのき茸	しょうゆ	390kcal
	18	こまつなのごまあえ とうふのみそしる みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう じゃがちーやき	絹豆腐 味噌 牛乳 チーズ	白すりごま じゃがいも 片栗粉	小松菜 玉葱 しめじ みかん	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	26.2g 16.2g 2.0g
土	5	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳				413kcal
	19	たまごとベーコンのいたためもの やさしいおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	卵 ベーコン かつお節	三温糖 油 おかし	人参 キャベツ 小松菜	塩 しょうゆ 麦茶	18.3g 21.7g 1.3g
月	7	ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 三温糖	人参 ごぼう 乾椎茸	しょうゆ	544kcal
	21	きりぼしだいこんのサラダ すましじる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら	ツナ 絹豆腐 牛乳 卵	三温糖 ごま油 小麦粉 さつまいも 油	切干大根 人参 小松菜 玉葱 えのき茸 ほうれん草 りんご	酢 塩 昆布 鰹節 塩 塩	19.0g 15.0g 0.8g
火	8	うどん (8日:やきいもかい)	豚肉 油揚げ	うどん さつまいも	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	690kcal
	22	はくさいのおかかあえ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし するめ	かつお節 牛乳 するめ	おかし	白菜 みかん りんご	しょうゆ しょうゆ	24.3g 15.8g 1.7g
水	9	パンのひ (パン持参) さかなのからあげ	メルルーサ	油 片栗粉 三温糖		しょうゆ	487kcal
	23	カリフラワーのサラダ とうにゅうチキンシチュー 午後おやつ むぎぢゃ さつまいもごはん かき	ツナ 鶏肉 豆乳	じゃがいも 米粉 米 さつまいも	カリフラワー きゅうり 人参 玉葱 ブロッコリー 柿	酢 マヨドレ 塩 コンソメ 麦茶	21.0g 18.0g 1.6g
木	10	とりにくのごまてりやき	鶏肉	白いりごま 三温糖		しょうゆ	483kcal
	24	だいこんサラダ あつあげとはくさいのみそしる みかん ほうとうづくり こまつなとはくさいのおひたし みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	厚揚げ 味噌 かつお節 牛乳	三温糖 おかし	大根 人参 水菜 白菜 しめじ 長ねぎ みかん 人参 大根 しめじ 長ねぎ 南瓜 小松菜 白菜 みかん	酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し しょうゆ	27.2g 22.2g 2.1g 689kcal 30.8g 20.0g 3.1g
金	11	さばのしおやき	塩サバ			しょうゆ	587kcal
	25	ちくぜんに ちんげんさいのスープ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう ごまだんご	豚肉 牛乳	三温糖 油 上新粉 白すりごま 三温糖	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸 チンゲン菜 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ 昆布 鰹節 塩 塩	30.4g 23.8g 1.8g
土	12	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳				433kcal
	26	ふたにくとねぎのあまからいため ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	豚肉	三温糖 じゃがいも おかし	長ねぎ 人参 きゅうり コーン	しょうゆ 酢 マヨドレ 麦茶	19.4g 20.1g 1.1g

*7日(月)、8日(火)、21日(月)、22日(火)、24日(木)は主食はいりません。

9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。

5日、12日、19日、26日はパンを持参してください。

※18日に主食量調査を行います。(以上児のみ、家庭からどのくらいご飯を持ってきているかを計ります)

お弁当箱にラップを敷いて、その上にいつも通りご飯をのせて持参してください。

