

2022年 11月の給食予定献立表 (3才未満児)

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 蛋白質脂質塩分
			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	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	622kcal
	28	かきサラダ みかん	ツナ		キャベツ きゅうり 柿 みかん	酢 マヨドレ	20.2g
		午前おやつ	ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし		19.0g
		午後おやつ	ぎゅうにゅう ドーナツ	牛乳 卵	小麦粉 三温糖 油	B.P 塩	1.4g
火	1	まーぼーどうふ	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	505kcal
	15	かぶときゅうりのしおもみ			かぶ きゅうり	塩	20.0g
	29	ワカメスープ			玉葱 えのき茸 小松菜	昆布 鰹節 塩 ワカメ	14.2g
		午前おやつ	ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし		1.6g
水	2	カレイのにつけ	カレイ	三温糖		しょうゆ	485kcal
	16	ブロッコリーのひじきマヨサラダ			ブロッコリー コーン缶	ひじき マヨドレ 塩	24.0g
		わふうミネストローネ	無添加ウインナー 大豆	じゃがいも	人参 玉葱 えのき茸 トマト缶	昆布 鰹節 ケチャップ コンソメ 塩	13.5g 3.0g
		午前おやつ	ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし		542kcal
30	午後おやつ	2・16日:ぎゅうにゅう さといものにももの みかん 30日:ぎゅうにゅう ふかししいも みかん	牛乳 牛乳	里芋 三温糖 さつまいも おかし	みかん みかん	しょうゆ しょうゆ	24.1g 13.6g 2.6g
木	3	チンジャオロース	豚肉	じゃがいも 片栗粉 三温糖 油	人参 ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ	505kcal
	17	やさいのあえもの		三温糖	キャベツ きゅうり もやし	酢 しょうゆ	19.6g
		だいこんのみそしる	油揚げ 味噌		大根 しめじ	昆布 煮干し ワカメ	16.1g
		午前おやつ	ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし		1.9g
金	4	さけのホイールやき	甘塩鮭		人参 玉葱 えのき茸	しょうゆ	487kcal
	18	こまつなのごまあえ		白すりごま	小松菜	しょうゆ	25.5g
		とうふのみそしる みかん	絹豆腐 味噌		玉葱 しめじ みかん	昆布 煮干し ワカメ	15.0g
		午前おやつ	ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし		1.9g
土	5	バターロールパン きゅうにゅう	牛乳	バターロールパン		塩	501kcal
	19	たまごとベーコンのいためもの	卵 ベーコン	三温糖 油		しょうゆ	20.5g
		やさいのおかかあえ くだもの	かつお節		人参 キャベツ 小松菜		22.8g
		午前おやつ	ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし		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	505kcal
	21	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	三温糖 ごま油	切干大根 人参 小松菜	酢 塩	17.4g
		すましじる りんご	絹豆腐		玉葱 えのき茸 ほうれん草 りんご	昆布 鰹節 塩	14.8g
		午前おやつ	ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし		0.9g
火	8	うどん(8日:やきいもかい)	鶏肉 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	562kcal 20.3g
	22	はくさいのおかかあえ みかん	かつお節		白菜 みかん	しょうゆ	15.2g 1.6g
		午前おやつ	ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし		428kcal 19.1g
		午後おやつ	ぎゅうにゅう おかし するめ	牛乳 するめ	おかし	りんご	15.0g 1.6g
水	9	しょくパン さかなのからあげ	メルルーサ	食パン 油 片栗粉 三温糖		しょうゆ	547kcal
	23	カリフラワーのサラダ	ツナ		カリフラワー きゅうり	酢 マヨドレ	23.8g
		とうにゅうチキンシチュー	鶏肉 豆乳	じゃがいも 米粉	人参 玉葱 ブロッコリー	塩 コンソメ	16.1g
		午前おやつ	ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし		2.2g
木	10	とりにくのごまみそやき	鶏肉 味噌	白いりごま 三温糖		しょうゆ	555kcal
	24	だいこんサラダ		三温糖	大根 人参 水菜	酢 塩 しょうゆ	25.8g
		あつあげとはくさいのみそしる みかん	厚揚げ 味噌		白菜 しめじ 長ねぎ みかん	昆布 煮干し	20.4g 2.1g
		ほうとうづくり	豚肉 味噌	ほうとう 里芋	人参 大根 しめじ 長ねぎ 南瓜	昆布 煮干し しょうゆ	565kcal
金	11	さばのしおやき	塩サバ			しょうゆ	675kcal
	25	ちくぜんに	豚肉	三温糖 油	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸	しょうゆ	31.3g
		ちんげんさいのスープ りんご			チンゲン菜 玉葱 えのき茸 りんご	昆布 鰹節 塩	23.5g
		午前おやつ	ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし		1.9g
土	12	バターロールパン きゅうにゅう	牛乳	バターロールパン		しょうゆ	514kcal
	26	ふたにくとねぎのあまからいため	豚肉	三温糖	長ねぎ	しょうゆ	20.7g
		ポテトサラダ くだもの		じゃがいも	人参 きゅうり コーン	酢 マヨドレ	21.1g
		午前おやつ	ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし		1.0g
午後おやつ	むぎちゃ おかし		おかし		麦茶		