

# 2024年7月の給食予定献立表 (3才児)

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	15	なつやさいキーマカレー オクラときゅうりのしらすあえ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう もちもちチーズ	豚挽肉 しらす干し 牛乳 チーズ	三温糖 白玉粉 油	人参 玉葱 ビーマン 赤パプリカ スッキーニ トマト 缶 オクラ きゅうり りんご	しょうゆ ケチャップ しょうゆ 塩 塩	450kcal 22.2g 17.8g 1.4g
	16 30	なすのまーぼーどうぶ きゅうりのあさづけ ちんげんさいのスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	豚挽肉 木綿豆腐 味噌 ヨーグルト 小魚	白すりごま ごま油 三温糖 片栗粉 おかし	なす 人参 長ねぎ 乾椎茸 きゅうり チンゲン菜 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ 塩 昆布 鯉節 塩	333kcal 16.3g 14.8g 1.4g
水	17 31	メルルーサのごまみそやき トマトときゅうりのサラダ たまねぎのみそしる 午後おやつ 3・17日:ぎゅうにゅう おかし りんご スティックゼリー 31日:むぎぢゃ おかし りんご ポッキンアイス	メルルーサ 味噌 絹豆腐 味噌 牛乳	白いりごま 三温糖 三温糖 おかし スティックゼリー おかし ポッキンアイス	トマト きゅうり 玉葱 人参 しめじ 小松菜 りんご りんご	酢 塩 昆布 煮干し 麦茶	463kcal 22.8g 16.7g 1.8g 450kcal 22.2g 17.8g 1.4g
	4 18	さばのみそに キャベツのこんぶあえ とうふのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	サバ 味噌 絹豆腐 牛乳	三温糖 おかし	キャベツ 人参 小松菜 えのき茸 玉葱 りんご	塩昆布 昆布 鯉節 塩	340kcal 20.2g 13.1g 1.6g
金	5	～たなばたきゅうしよく～ たなばたひやむぎ(乳:うどん) こまつなのおかかあえ スイカ 午後おやつ むぎぢゃ たなばたゼリー おかし	鶏肉 かつお節	冷麦 うどん 三温糖 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ オクラ 小松菜 スイカ パイン缶 みかん缶	昆布 鯉節 しょうゆ しょうゆ 麦茶	349kcal 11.8g 5.7g 1.4g
	19	ひやむぎ(乳:うどん) こまつなのおかかあえ スイカ 午後おやつ ぎゅうにゅう とうふのきなこだんご	鶏肉 かつお節 牛乳 絹豆腐 きな粉	冷麦 うどん 三温糖 上新粉 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草 小松菜 スイカ	昆布 鯉節 しょうゆ しょうゆ	531kcal 23.2g 14.0g 1.6g
土	6 20	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう にくやさしいため ほうれんそうのごまあえ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 豚肉	パン ごま油 三温糖 白すりごま おかし	人参 キャベツ コーン缶 ほうれん草	しょうゆ しょうゆ 麦茶	306kcal 13.0g 13.2g 0.7g
月	8 22	そぼろごはん きゅうりともやしのもの わかめスープ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	鶏挽肉 絹豆腐 牛乳	三温糖 三温糖 ほうとう 三温糖 白いりごま 油	人参 生椎茸 グリーンピース きゅうり もやし 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 りんご	しょうゆ 酢 塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ しょうゆ	473kcal 21.7g 19.7g 1.6g
	9 23	さげのしおやき もろへいやときゅうりのおかかあえ かぼちゃのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご するめ	甘塩鮭 かつお節 油揚げ 味噌 牛乳	おかし するめ	人参 モロヘイヤ きゅうり かぼちゃ 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	しょうゆ 昆布 煮干し	332kcal 21.1g 12.2g 1.2g
水	10 24	パン(しょくぼんかコッペパン) ぎゅうにゅう トマトソースのとうふハンバーグ コールスローサラダ 午後おやつ むぎぢゃ ゆかりおにぎり スイカ	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉	食パン コッペパン 三温糖 片栗粉 米	玉葱 トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 スイカ	ケチャップ しょうゆ マヨドレ 酢 塩 麦茶 ゆかり	520kcal 19.5g 18.4g 1.3g
木	11 25	メルルーサのにつけ いんげんとにんじんのごまあえ なすのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	メルルーサ 味噌 牛乳	三温糖 白すりごま おかし	さやいんげん 人参 なす 玉葱 しめじ りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	331kcal 18.7g 12.5g 1.8g
金	12 26	ぶたにくとピーマンのいためもの スティックきゅうり キャベツのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ りんご	豚肉 牛乳 きな粉	三温糖 片栗粉 ごま油 マカロニ 三温糖	ピーマン 赤パプリカ きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ 塩 昆布 煮干し ワカメ 塩	375kcal 20.6g 15.4g 1.1g
土	13 27	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう にくだんご ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 豚挽肉	パン 三温糖 パン粉 片栗粉 じゃがいも おかし	玉葱 人参 きゅうり コーン缶	マヨドレ 酢 塩 麦茶	362kcal 16.9g 13.9g 0.6g

\*3才児は、4月～8月まで平日のみ主食を園で提供します。

\*土曜保育は、3才児も主食持参です。

6日、13日、20日、27日はパンを持参してください。

\*今月は、夏野菜をたくさん取り入れました。

