

# 2024年 7月の給食予定献立表 (3才以上児)

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	1	なつやさいキーマカレー	豚挽肉	三温糖	人参 玉葱 ビーマン 赤パプリカ スッキーニ トマト 缶	しょうゆ ケチャップ	450kcal
	15	オクラときゅうりのしらすあえ りんご	しらす干し		オクラ きゅうり りんご	しょうゆ 塩	22.2g 17.8g
	29	午後おやつ ぎゅうにゅう もちもちチーズ	牛乳 チーズ	白玉粉 油		塩	1.4g
火	2	なすのまーぼーどうぶ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	白すりごま ごま油 三温糖 片栗粉	なす 人参 長ねぎ 乾椎茸	しょうゆ	333kcal
	16	きゅうりのあさづけ			きゅうり	塩	16.3g
	30	ちんげんさいのスープ			チンゲン菜 玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 塩	14.8g
		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	りんご		1.4g
水	3	メルルーサのごまみそやき	メルルーサ 味噌	白すりごま 三温糖		酢 塩	463kcal
	17	トマトときゅうりのサラダ		三温糖	トマト きゅうり	昆布 煮干し	22.8g 16.7g
	31	たまねぎのみそしる	絹豆腐 味噌		玉葱 人参 しめじ 小松菜		1.8g
		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	牛乳	おかし スティックゼリー おかし ポッキンアイス	りんご		450kcal 22.2g 17.8g 1.4g
木	4	さばのみそに	サバ 味噌	三温糖			340kcal
	18	キャベツのこんぶあえ			キャベツ	塩昆布	20.2g
		とうふのスープ	絹豆腐		人参 小松菜 えのき茸 玉葱	昆布 鰹節 塩	13.1g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳	おかし	りんご		1.6g
金	5	～たなばたきゅうしょく～					349kcal
		たなばたひやむぎ(乳:うどん)	鶏肉	冷麦 うどん 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ オクラ	昆布 鰹節 しょうゆ	11.8g
		こまつなのおかかあえ スイカ	かつお節		小松菜 スイカ	しょうゆ	5.7g
		午後おやつ むぎぢゃ たなばたゼリー おかし		三温糖	パイン缶 みかん缶	麦茶	1.4g
金	19	ひやむぎ(乳:うどん)	鶏肉	冷麦 うどん 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	531kcal
		こまつなのおかかあえ	かつお節		小松菜	しょうゆ	23.2g
		スイカ			スイカ		14.0g
		午後おやつ ぎゅうにゅう とうふのきなこだんご	牛乳 絹豆腐 きな粉	上新粉 三温糖			1.6g
土	6	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			306kcal
	20	にくやさしいため	豚肉	ごま油 三温糖	人参 キャベツ コーン缶	しょうゆ	13.0g
		ほうれんそうのごまあえ くだもの		白すりごま	ほうれん草	しょうゆ	13.2g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし		麦茶	0.7g
月	8	そぼろごはん(ご飯持参)	鶏挽肉	三温糖	人参 生椎茸 グリーンピース	しょうゆ	473kcal
	22	きゅうりともやしのすのもの		三温糖	きゅうり もやし	酢 塩	21.7g
		わかめスープ りんご	絹豆腐		玉葱 えのき茸 チンゲン菜 りんご	昆布 鰹節 塩 ワカメ	19.7g
		午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	牛乳	ほうとう 三温糖 白すりごま 油	しょうゆ	1.6g	
火	9	さけのしおやき	甘塩鮭				332kcal
	23	もろへいやときゅうりのおかかあえ	かつお節		人参 モロヘイヤ きゅうり	しょうゆ	21.1g
		かぼちゃのみそしる	油揚げ 味噌		かぼちゃ 玉葱 しめじ 小松菜	昆布 煮干し	12.2g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご するめ	牛乳	おかし するめ	りんご		1.2g
水	10	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			520kcal
	24	トマトソースのとうふハンバーグ	木綿豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	玉葱 トマト缶	ケチャップ しょうゆ	19.5g
		コールスローサラダ			キャベツ 人参 きゅうり コーン缶	マヨドレ 酢 塩	18.4g
		午後おやつ むぎぢゃ ゆかりおにぎり スイカ		米	スイカ	麦茶 ゆかり	1.3g
木	11	メルルーサのにつけ	メルルーサ	三温糖			331kcal
	25	いんげんとにんじんのごまあえ		白すりごま	さやいんげん 人参	しょうゆ	18.7g
		なすのみそしる	味噌		なす 玉葱 しめじ	しょうゆ	12.5g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳	おかし	りんご		1.8g
金	12	ぶたにくとピーマンのいためもの	豚肉	三温糖 片栗粉 ごま油	ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ	375kcal
	26	スティックきゅうり			きゅうり	塩	20.6g
		キャベツのスープ			人参 キャベツ 玉葱 えのき茸	昆布 煮干し ワカメ	15.4g
		午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ りんご	牛乳 きな粉	マカロニ 三温糖	りんご		1.1g
土	13	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			362kcal
	27	にくだんご	豚挽肉	三温糖 パン粉 片栗粉	玉葱		16.9g
		ポテトサラダ くだもの		じゃがいも	人参 きゅうり コーン缶	マヨドレ 酢 塩	13.9g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし		麦茶	0.6g

\*5日(金)、19日(金)は主食はいりません。

10日(水)、24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。

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。

