

2024年7月の給食予定献立表 (3才未満児)

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
			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	蛋白質脂質糖分量
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	514kcal
	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	20.6g
	29	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 もちもちチーズ	牛乳 牛乳 チーズ	おかし 白玉粉 油		塩	15.1g 1.1g
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	474kcal
	16	きゅうりのあさづけ			きゅうり	塩	18.7g
	30	ちんげんさいのスープ 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	チンゲン菜 玉葱 えのき茸 りんご	昆布 鯉節 塩	15.3g 1.5g
水	3	メルルーサのごまみそやき	メルルーサ 味噌	白いりごま 三温糖		酢 塩	524kcal
	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	23.3g 14.1g
	31	たまねぎのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳	おかし おかし おかし スティックゼリー おかし ポッキンアイス	玉葱 人参 しめじ 小松菜 りんご りんご	麦茶	1.7g 440kcal 19.3g 10.0g 1.5g
木	4	さばのみそに	サバ 味噌	三温糖			435kcal
	18	キャベツのこんぶあえ とうふのスープ 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	絹豆腐 牛乳 牛乳	おかし 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	21.1g 11.7g 1.5g
	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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳	冷麦 うどん 三温糖 おかし 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	364kcal 13.8g 8.0g 1.4g
金	19	ひやむぎ(乳:うどん) こまつなのおかかあえ スイカ 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 とうふのきなこだんご	鶏肉 かつお節 牛乳 牛乳 絹豆腐 きな粉	冷麦 うどん 三温糖 おかし 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	477kcal 21.3g 13.0g 1.5g
	6	しょくばん ぎゅうにゅう にくやさしいため	牛乳 豚肉	食パン ごま油 三温糖	人参 キャベツ コーン缶 ほうれん草	しょうゆ しょうゆ	375kcal 14.6g 13.7g
	20	ほうれんそうのごまあえ くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳	白すりごま おかし		麦茶	1.0g
土	8	そぼろごはん	鶏挽肉	三温糖	人参 生椎茸 グリーンピース	しょうゆ	507kcal
	22	きゅうりともやしのもの わかめスープ りんご 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 ほうとうのかりんとう	絹豆腐 牛乳 牛乳	三温糖 おかし	きゅうり もやし 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 りんご ほうとう 三温糖 白いりごま 油	酢 塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ しょうゆ	20.8g 15.3g 1.6g
	9	さけのしおやき 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 するめ	甘塩鮭 かつお節 油揚げ 味噌 牛乳 牛乳	三温糖 おかし 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	429kcal 21.8g 11.2g 1.1g
月	10	パン(しょくばんかコッペパン) 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	牛乳 木綿豆腐 豚挽肉	食パン コッペパン 三温糖 片栗粉	玉葱 トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶	ケチャップ しょうゆ マヨドレ 酢 塩	561kcal 20.3g 18.9g 1.6g
	24	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ ゆかりおにぎり スイカ	牛乳	おかし 米	スイカ	麦茶 ゆかり	
	11	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	メルルーサ 味噌 牛乳 牛乳	三温糖 白すりごま おかし 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	433kcal 20.4g 11.6g 1.6g
火	12	ぶたにくとビ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	豚肉	三温糖 片栗粉 ごま油	ビーマン 赤パプリカ きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸	しょうゆ 塩 昆布 煮干し ワカメ	464kcal 20.4g 14.1g 1.0g
	26	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 りんご	牛乳 牛乳 きな粉	おかし マカロニ 三温糖	りんご	塩	
	13	しょくばん ぎゅうにゅう にくだんご	牛乳 豚挽肉	食パン 三温糖 パン粉 片栗粉	玉葱 人参 きゅうり コーン缶	マヨドレ 酢 塩	429kcal 18.5g 14.5g
水	27	ポテトサラダ くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	0.9g

*今月は、夏野菜をたくさん取り入れました。

*乳児はりんごが固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。

