

2024年 8月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才児)

あつさにまけないように なんでもたべようね!

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	12	かぼちゃカレー キャベツのゆかりあえ なし	豚肉	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ	カレールウ しょうゆ	202kcal
	26	午後おやつ ぎゅうにゅう にんじんゼリー	牛乳	三温糖	キャベツ 梨 人参 みかん缶	ゆかり アガー オレンジジュース	8.0g 4.6g 0.7g
火	13	かわいいのにつけ もろへいやのおかかあえ	カレイ	三温糖	人参 モロヘイヤ きゅうり	しょうゆ	340kcal 21.2g
	27	にらとうろのスープ 午後おやつ 13日:ぎゅうにゅう りんご おかし いりざかな 27日:ヨーグルト りんご おかし いりざかな	かつお節 絹豆腐 牛乳 小魚 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	二ろ 玉葱 えのき茸 りんご りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩	13.3g 1.1g 276kcal 17.9g 10.1g 1.0g
水	14	とりにくのケチャップいため スティックきゅうり	鶏肉	三温糖 油	人参 玉葱 ピーマン	ケチャップ	425kcal 23.2g
	28	なめこじる 午後おやつ 14日:ぎゅうにゅう なし おかし 28日:ぎゅうにゅう もちもちコーン なし	絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳 チーズ	三温糖 おかし 白玉粉 油	きゅうり なめこ 長ねぎ 梨 コーン缶 梨	塩 昆布 煮干し	19.9g 1.7g 523kcal 27.0g 23.4g 1.9g
木	1	メルルーサのマヨネーズやき	メルルーサ	三温糖	人参 玉葱 コーン缶	マヨドレ しょうゆ	360kcal
	15	ほうれんそうのごまあえ キャベツのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご		白すりごま おかし	ほうれん草 キャベツ 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	18.6g 14.8g 1.3g
金	2	にくとんぶり ブロッコリーのこんぶあえ	豚肉	三温糖 油	人参 玉葱	しょうゆ	369kcal
	16	わかめスープ なし 午後おやつ むぎちゃ スティックゼリー おかし チーズ	チーズ	おかし スティックゼリー	ブロッコリー キャベツ 玉葱 えのき茸 梨	塩昆布 昆布 鯉節 塩 ワカメ 麦茶	16.8g 13.4g 1.6g
土	3	とりつくね ポテトサラダ わかめスープ	鶏挽肉 木綿豆腐	三温糖 ごま油 片栗粉	人参 玉葱 さやいんげん	しょうゆ	352kcal
	30	午後おやつ スイカのフルーツポンチ おかし		じゃがいも おかし	人参 きゅうり えのき茸 玉葱 長ねぎ キャベツ スイカ みかん缶 もも缶 バイン缶	マヨドレ 酢 昆布 鯉節 塩 ワカメ	12.5g 14.1g 1.1g
日	13	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			362kcal
	31	とりにくとやさいのかれーこいため かぶときゅうりのしおもみ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	鶏肉	三温糖 油 おかし	人参 スッキーニ 玉葱 ピーマン かぶ きゅうり	しょうゆ カレー粉 塩 麦茶	18.4g 16.7g 0.8g
月	5	かやくごはん オクラのおかかあえ	鶏肉	三温糖 米	人参 さやいんげん ごぼう 乾椎茸	しょうゆ	509kcal
	19	ちんげんさいのスープ なし 午後おやつ ぎゅうにゅう フライドポテト	かつお節 絹豆腐 牛乳	油 じゃがいも 油	オクラ チンゲン菜 玉葱 えのき茸 梨	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ 塩	19.6g 16.9g 2.0g
火	6	さばのしおやき	塩サバ				374kcal
	20	じゃがいものシャキシャキサラダ かぼちゃのみそじる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご するめ	油揚げ 味噌 牛乳	じゃがいも 三温糖 ごま油 おかし するめ	人参 もやし きゅうり かぼちゃ 小松菜 玉葱 しめじ りんご	酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し	21.4g 13.3g 1.8g
水	7	パン (しょくぱんかコッペパン) ぎゅうにゅう	牛乳	食パン コッペパン			480kcal
	21	なつやさいととりにくのいためもの ブロッコリーとツナのサラダ 午後おやつ むぎちゃ おかかおにぎり なし	鶏肉 ツナ かつお節	三温糖 油 米	人参 スッキーニ 赤パプリカ ピーマン ブロッコリー 梨	しょうゆ 塩 マヨドレ 麦茶 しょうゆ 焼きのり	24.0g 18.5g 1.3g
木	8	メルルーサのてりやき	メルルーサ	三温糖			389kcal
	22	なすとピーマンのあまみそいため とうがんのみそじる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	豚挽肉 味噌 油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 油 おかし	人参 なす ピーマン 赤パプリカ 冬瓜 しめじ 小松菜 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	22.1g 15.6g 2.1g
金	9	あまからにくうどん こまつなのしらすあえ	豚肉	うどん 三温糖 油	人参 玉葱 長ねぎ 観椎茸 ほうれん草	昆布 鯉節 しょうゆ	661kcal
	23	ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	しらす干し 牛乳	上新粉 三温糖 片栗粉	小松菜 ぶどう	しょうゆ	26.1g 14.5g 2.1g
土	10	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			379kcal
	24	なすとぶたにくのあまからいため キャベツとツナのサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉 ツナ	三温糖 油 おかし	人参 なす 玉葱 キャベツ きゅうり	しょうゆ マヨドレ 酢 麦茶	21.8g 18.6g 0.9g

*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。

3日、10日、17日、24日、31日はパンを持参してください。

*29日(木)は、非常食を食べます。

