

# 2024年 8月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才以上児)

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 26	かぼちゃカレー キャベツのゆかりあえ なし 午後おやつ ぎゅうにゅう にんじんゼリー	豚肉 牛乳	じゃがいも 三温糖 三温糖	人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ キャベツ 梨 人参 みかん缶	カレールー しょうゆ ゆかり アガー オレンジジュース	202kcal 8.0g 4.6g 0.7g
火	13 27	かれいのにつけ もろへいやのおかかあえ にらととうふのスープ 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	カレイ かつお節 絹豆腐 牛乳 小魚 ヨーグルト 小魚	三温糖 おかし おかし	人参 モロヘイヤ きゅうり にら 玉葱 えのき茸 りんご りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	340kcal 21.2g 13.3g 1.1g 276kcal 17.9g 10.1g 1.0g
水	14 28	とりにくのケチャップいため スティックきゅうり 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	鶏肉 絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳 チーズ	三温糖 油 三温糖 おかし 白玉粉 油	人参 玉葱 ピーマン きゅうり なめこ 長ねぎ 梨 コーン缶 梨	ケチャップ 塩 昆布 煮干し	425kcal 23.2g 19.9g 1.7g 523kcal 27.0g 23.4g 1.9g
木	1 15 29	メルルーサのマヨネーズやき 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	メルルーサ 牛乳	三温糖 白すりごま おかし	人参 玉葱 コーン缶 ほうれん草 キャベツ 玉葱 えのき茸 りんご	マヨドレ しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	360kcal 18.6g 14.8g 1.3g
金	2 16 30	にくどんぶり ブロッコリーのこんぶあえ 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 とりつくね ポテトサラダ わかめスープ 午後おやつ スイカのフルーツポンチ おかし	豚肉 チーズ 鶏挽肉 木綿豆腐	三温糖 油 おかし スティックゼリー 三温糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも おかし	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ 玉葱 えのき茸 梨 人参 玉葱 さやいんげん 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 パイン缶	しょうゆ 塩昆布 昆布 鰹節 塩 ワカメ 麦茶 しょうゆ マヨドレ 酢 昆布 鰹節 塩 ワカメ	369kcal 16.8g 13.4g 1.6g 352kcal 12.5g 14.1g 1.1g
土	3 17 31	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう 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	牛乳 鶏肉	パン 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	362kcal 18.4g 16.7g 0.8g
月	5 19	かやくごはん オクラのおかかあえ 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	鶏肉 かつお節 絹豆腐 牛乳	三温糖 米 じゃがいも 油	人参 さやいんげん こぼろ 乾椎茸 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 鰹節 塩 ワカメ 塩	509kcal 19.6g 16.9g 2.0g
火	6 20	さばのしおやき じゃがいものシャキシャキサラダ 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	塩サバ 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	374kcal 21.4g 13.3g 1.8g
水	7 21	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう なつやさい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	牛乳 鶏肉 ツナ かつお節	パン 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	480kcal 24.0g 18.5g 1.3g
木	8 22	メルルーサのてりやき なすとピーマンのあまみそいため とうがんのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	メルルーサ 豚挽肉 味噌 油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 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	389kcal 22.1g 15.6g 2.1g
金	9 23	あまからにくうどん こまつなのしらすあえ ぶどう 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	豚肉 しらす干し 牛乳	うどん 三温糖 油 上新粉 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 長ねぎ 観椎茸 ほうれん草 小松菜 ぶどう	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	661kcal 26.1g 14.5g 2.1g
土	10 24	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう 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	牛乳 豚肉 ツナ	パン 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	379kcal 21.8g 18.6g 0.9g

\*5日(月)、9日(金)、19日(月)、23日(金)は主食はいりません。  
 7日(水)、21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。  
 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。主食の持参はいりません。

