

2024年 9月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才以上児)

あつさにまけず 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 ン 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 蛋白質脂質水分
			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	2	チキンライス こぶきいも (かれーあじ)	鶏挽肉	米 三温糖 油 じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ しょうゆ 塩 カレー粉	346kcal 15.7g
	16	とうふのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう にんじんゼリー なし	絹豆腐 牛乳	三温糖 おかし	玉葱 えのき茸 小松菜 人参 みかん缶 梨	昆布 鰹節 塩 アガー オレンジジュース	12.6g 1.3g
火	3	ぶたにくのごまみそいため きゃべつのおかかあえ かぼちゃのみそしる	豚肉 味噌 かつお節 油揚げ 味噌	白いりごま 油 三温糖	人参 玉葱 ピーマン キャベツ	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	337kcal 17.8g 14.4g 1.9g
	17	午後おやつ 3日: ヨーグルト りんご おかし いりざかな 17日: ぎゅうにゅう じゅうごやだんご りんご	ヨーグルト 小魚 牛乳 きな粉 小豆	おかし 三温糖 上新粉	りんご りんご	塩	528kcal 27.4g 20.2g 2.1g
水	4	さけのしおやき ちくぜんに ワカメスープ なし	甘塩鮭 鶏肉 絹豆腐	三温糖 油	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸 えのき茸 玉葱 小松菜 梨	しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	444kcal 25.2g 19.1g 1.1g
	18	午後おやつ 4日: ぎゅうにゅう ドーナツ 18日: ぎゅうにゅう ゆでくり おかし	牛乳 牛乳	小麦粉 三温糖 油 おかし	栗	B.P 塩	564kcal 29.5g 32.5g 1.0g
木	5	こんさいとりにくのおますいため こまつなのしらすあえ きゃべつのみそしる	鶏肉 しらす干し 味噌	さつまいも 三温糖 白いりごま 油	人参 蓮根 小松菜 キャベツ 人参 玉葱 しめじ	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	386kcal 17.9g 16.3g
	19	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		1.9g
金	6	メルルーサのみそマヨやき かぶときゅうりのうめあえ はるさめスープ	メルルーサ 味噌	三温糖	コーン缶 玉葱 舞茸 かぶ きゅうり 梅干し	マヨドレ 塩	388kcal 21.9g
	20	午後おやつ 6日: ぎゅうにゅう じゃがちーやき なし 20日: ぎゅうにゅう きなこのおはぎ(おひがん) なし	牛乳 チーズ 牛乳 きな粉	春雨 ごま油 じゃがいも 片栗粉 もち米 三温糖	人参 えのき茸 チンゲン菜 梨 梨	昆布 鰹節 塩 コンソメ 塩	15.0g 1.6g 453kcal 20.4g 13.7g 1.4g
土	7 21	チキンカレー (ご飯持参) おくらのおかかあえ くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	鶏肉 かつお節 牛乳	じゃがいも おかし	人参 玉葱 ピーマン オクラ	カレールウ しょうゆ 麦茶	374kcal 16.2g 13.1g 1.0g
月	9	スパゲティミートソース スティックきゅうり ちんげんさいのスープ なし	豚挽肉 絹豆腐	スパゲティ	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 きゅうり チンゲン菜 玉葱 えのき茸 梨	ケチャップ 塩 塩 昆布 鰹節 塩	624kcal 24.9g 18.0g
	23	午後おやつ ぎゅうにゅう ごまだんご	牛乳	上新粉 白すりごま 三温糖		塩	1.9g
火	10	さばのてりやき ほうれんそうとにんじんのすのもの さつまいものみそしる	サバ 油揚げ 味噌	三温糖 三温糖 ごま油	ほうれん草 人参 玉葱 しめじ 小松菜	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し	378kcal 21.4g 13.9g
	24	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		2.1g
水	11	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう ウインナーとポテトのいためもの コールスローサラダ	牛乳 無添加ウインナー	パン じゃがいも 油	人参 玉葱 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 ぶどう	しょうゆ 塩 マヨドレ 酢 塩 麦茶 ワカメ 塩	456kcal 14.2g 17.4g 1.2g
	25	午後おやつ むぎぢゃ わかめごはんのおにぎり ぶどう		米			
木	12	メカジキのにつけ じゃがいもとやさいののもの きのこのみそしる	メカジキ 豚挽肉 油揚げ 味噌	三温糖 じゃがいも 三温糖	人参 さやいんげん しめじ えのき茸 舞茸 玉葱 小松菜	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	393kcal 23.5g 13.5g
	26	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		2.2g
金	13	あまからにくうどん こまつなのおかかあえ なし	豚肉 かつお節	うどん 三温糖 油	人参 玉葱 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 小松菜 梨	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	635kcal 222.5g 17.0g 1.6g
	27	午後おやつ ぎゅうにゅう だいがくいも	牛乳	さつまいも 三温糖 油 白いりごま			
土	14	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため マカロニサラダ くだもの	牛乳 豚肉	パン 三温糖 油	キャベツ 玉葱 コーン缶 人参 きゅうり	しょうゆ マヨドレ 酢 塩 麦茶	465kcal 19.6g 25.0g 0.9g
	28	午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし			

*9月より、3才児も主食持参となります。

*2日(月)、9日(月)、13日(金)、27日(金)、30日(月)は主食はいりません。

11日(水)、25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。

7日、21日はご飯、14日、28日はパンを持参してください。

