

# 2024年 9月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才未満児)

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 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	2	チキンライス こふきいも (かれーあじ) とうふのスープ なし	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 昆布 鰹節 塩	444kcal 16.6g 11.4g 1.1g
	30	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 にんじんゼリー おかし	絹豆腐 牛乳 牛乳	おかし 三温糖 おかし	人参 みかん 缶 梨	アガー オレンジジュース	
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 南瓜 玉葱 しめじ 梨	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	475kcal 20.3g 15.4g 1.4g
	17	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	牛乳 ヨーグルト 小魚 牛乳 きな粉 小豆	おかし おかし 三温糖 上新粉	りんご りんご	しょうゆ しょうゆ 塩	544kcal 22.0g 15.7g 1.4g
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	537kcal 25.1g 17.2g 1.1g
	18	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳	おかし 小麦粉 三温糖 油 おかし	栗	B.P 塩	651kcal 29.6g 30.4g 1.0g
木	5	こんさいとりにくのおまずいため 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	461kcal 18.1g 14.0g 1.9g
	19	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	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		
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 人参 えのき茸 チンゲン菜	マヨドレ 塩 昆布 鰹節 塩 コンソメ	486kcal 22.4g 14.4g 1.5g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 チーズ 牛乳 きな粉	おかし じゃがいも 片栗粉 もち米 三温糖	梨 梨	塩	560kcal 22.3g 13.6g 1.4g
土	7	チキンカレー おくらのおかかあえ くだもの	鶏肉 かつお節	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン オクラ	カレールウ しょうゆ	471kcal 16.8g 11.5g 0.9g
	21	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	牛乳 牛乳	おかし おかし			
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	553kcal 21.6g 15.8g 1.8g
	23	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 ごまだんご	牛乳 牛乳	おかし 上新粉 白すりごま 三温糖	塩		
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 さつまいも	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	473kcal 22.0g 13.0g 2.0g
	24	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	牛乳 牛乳	おかし おかし するめ	りんご		
水	11	パン (しょくぱんかロールパン) 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	食パン コッパン じゃがいも 油	人参 玉葱 キャベツ 人参 きゅうり コーン 缶	しょうゆ 塩 マヨドレ 酢 塩	530kcal 16.6g 18.6g 1.5g
	25	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ わかめごはんのおにぎり ぶどう	牛乳	パン 米	ぶどう	麦茶 ワカメ 塩	
木	12	メカジキにつけ じゃがいもとやさいのもの 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	473kcal 22.2g 11.7g 2.1g
	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 おかし りんご	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		
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	562kcal 19.7g 15.6g 1.4g
	27	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 だいがくいも	牛乳 牛乳	おかし さつまいも 三温糖 油 白いりごま	しょうゆ		
土	14	バターロールパン 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	バターロールパン 三温糖 油 マカロニ	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	524kcal 20.8g 23.6g 1.2g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし	麦茶		

\*乳児はりんご・梨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。

