

2024年 10月の給食予定献立表 (3才以上児)

たくさんたべて ちからをつけようね！

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	14	きのこカレー じゃこサラダ なし	豚肉	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 ピーマン しめじ 舞茸	カレールウ しょうゆ	505kcal
	28	午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	じゃこ 牛乳	三温糖 ごま油 ほうとう 三温糖 油 白いりごま	キャベツ きゅうり 梨	酢 しょうゆ しょうゆ	20.7g 19.2g 1.9g
火	1	なっとうごはん	納豆 しらす干し		長ねぎ	しょうゆ	377kcal
	15	かぼちゃに こまつなのごまあえ		三温糖 白すりごま	かぼちゃ 小松菜	しょうゆ	20.2g
	29	こんさいのみそしる	味噌		人参 大根 ごぼう しめじ	昆布 煮干し	13.1g 1.9g
		午後おやつ 1・29日: フルーツのヨーグルトあえ おかし いりざかな 15日: ぎゅうにゅう りんご おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚 牛乳 小魚	おかし 三温糖 おかし	りんご みかん缶 パイン缶 りんご	446kcal 24.6g 17.3g 2.0g	
水	2	かれないのにつけ	カレー	三温糖		しょうゆ	385kcal
	16	こまつなとあげのいたためもの	油揚げ	三温糖 油	人参 小松菜	しょうゆ	19.3g
	30	キャベツのスープ			キャベツ 玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 塩 ワカメ	11.4g 1.3g
		午後おやつ 2・16日: ぎゅうにゅう さつまいものむしパン なし 30日: ぎゅうにゅう おこのみやき なし	牛乳 o	さつまいも 小麦粉 三温糖 小麦粉	梨 キャベツ コーン缶 梨	B,P ケチャップソース マヨドレ	378kcal 19.5g 13.4g 1.5g
木	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		しょうゆ	418kcal
	17	いなかに	鶏肉 味噌	里芋 三温糖	人参 蓮根 ごぼう	しょうゆ	25.3g
	31	わかめスープ	絹豆腐		玉葱 えのき茸 チンゲン菜	昆布 鰹節 塩 ワカメ	17.0g 1.6g
		午後おやつ 3・31日: ぎゅうにゅう おかし りんご 17日: ぎゅうにゅう がんばったねクッキー りんご	牛乳 卵	おかし 小麦粉 バター 三温糖	りんご	428kcal 22.9g 17.5g 1.7g	
金	4	チンジャオロース	豚肉	三温糖 油 片栗粉	人参 ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ	445kcal
	18	もやしときゅうりのすのもの なめこじる なし	絹豆腐 味噌	三温糖	もやし きゅうり	酢 しょうゆ 塩	22.0g
		午後おやつ ぎゅうにゅう ふかしいも	牛乳	さつまいも	なめこ 長ネギ 小松菜 梨	昆布 煮干し	17.7g 2.1g
土	5	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			372kcal
	19	にくやさしいため ポテトサラダ くだもの	豚肉	ごま油 三温糖 じゃがいも	人参 キャベツ コーン缶 きゅうり	しょうゆ マヨドレ 酢 塩	13.2g
		午後おやつ むぎざちや おかし		おかし		麦茶	17.4g 1.0g
月	7	きのこごはん	油揚げ	米 三温糖	椎茸 舞茸 エリンギ	しょうゆ	472kcal
	21	キャベツのゆかりあえ			キャベツ	ゆかり	17.6g
		けんちんじる なし	鶏肉 綿豆腐	ごま油	人参 大根 長ねぎ ごぼう 乾椎茸 梨	昆布 鰹節 しょうゆ	15.5g
		午後おやつ ぎゅうにゅう やさいチップス	牛乳	さつまいも 油	蓮根	塩	1.0g
火	8	さばのしおやき	塩さば		かぶ きゅうり	塩昆布	321kcal
	22	かぶときゅうりのこんぶあえ			人参 玉葱 チンゲン菜 えのき茸	昆布 鰹節 塩 コンソメ	19.6g
		はるさめスープ		春雨 ごま油	りんご		11.8g
		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			1.2g
水	9	パンのひ (パン持参) ブロccoli	無添加ウインナー	パン	ブロccoli	塩	356kcal
	23	ウインナーとやさいのかれーいたため	牛乳	三温糖 油	キャベツ ピーマン	カレー粉 しょうゆ 塩	12.4g
		コーンシチュー	しらす干し	じゃがいも	人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草	塩	10.9g
		午後おやつ むぎざちや しらすおにぎり なし		米	梨	麦茶 のり	1.5g
木	10	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	しょうゆ マヨドレ	390kcal
	24	れんこんのきんぴら		三温糖 白いりごま	蓮根	しょうゆ	19.5g
		さつまいものみそしる	油揚げ 味噌	さつまいも	玉葱 しめじ 小松菜	昆布 煮干し	14.7g
		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		1.7g
金	11	うどんとかいがんぱらうランチ					512kcal
		とりのてりやき	鶏肉	三温糖		しょうゆ	28.3g
		レタスとツナのサラダ ミニトマト	ツナ		レタス きゅうり ミニトマト	酢 マヨドレ 塩	19.8g
		とうふのみそしる なし	絹豆腐 味噌		人参 小松菜 長ねぎ しめじ 梨	昆布 煮干し	2.3g
土	25	にこみうどん	豚肉 油揚げ	うどん 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	650kcal
		こまつなのしらすあえ なし	しらす干し		小松菜 梨	しょうゆ	26.7g
		午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご	牛乳 きな粉	上新粉 三温糖		塩	13.6g 2.2g
土	12	うどんとかい (土曜保育はありません)					
	26	そぼろどん (ご飯持参) ブロccoliのおかかあえ	鶏挽肉 かつお節	三温糖	人参 玉葱 ブロccoli	しょうゆ	345kcal
		とうふのスープ くだもの	絹豆腐		えのき茸 長ねぎ	昆布 鰹節 塩	17.7g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			14.7g 1.2g

- * 9月より、3才児も主食持参となります。
- * 7日(月)、21日(月)、25日(金)は主食はいりません。
9日(水)、23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。
26日はご飯、5日、19日はパンを持参してください。
- * 12日(土)は、運動会です。
- * 22日に主食量調査を行います。(以上児のみ、家庭からどのくらいご飯を持ってきているかを計ります)
お弁当箱にラップを敷いて、その上にいつも通りご飯をのせて持参してください。

