

2024年 10月の給食予定献立表 (3才未満児)

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
			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	蛋白質脂質塩分
月	14	きのごカレー 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	577kcal
	28	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 ほうとうのかりんとう	じゃこ 牛乳	三温糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 梨	酢 しょうゆ しょうゆ	21.0g 15.4g 1.9g
火	1	なっとうごはん かぼちゃに こまつなのごまあえ	納豆 しらす干し	三温糖 白すりごま	長ねぎ かぼちゃ 小松菜	しょうゆ しょうゆ	479kcal 20.6g
	15 29	こんにゃくのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	味噌 牛乳 ヨーグルト 小魚 牛乳 小魚	おかし おかし 三温糖 おかし	人参 大根 ごぼう しめじ りんご みかん缶 パイン缶 りんご	昆布 煮干し	496kcal 21.9g 14.2g 2.0g
水	2	かれいのにつけ こまつなとあげのいためもの	カレイ 油揚げ	三温糖 三温糖 油	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 えのき茸	しょうゆ しょうゆ	508kcal 21.3g
	16 30	キャベツのスープ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 牛乳 かつお節	おかし さつまいも 小麦粉 三温糖 小麦粉	梨 キャベツ コーン缶 梨	昆布 鯉節 塩 ワカメ B.P ケチャップソース マヨドレ	11.3g 1.3g 480kcal 21.0g 13.1g 1.5g
木	3	メルルーサのごまみそやき いなかに	メルルーサ 味噌 鶏肉 味噌	白いりごま 三温糖 里芋 三温糖	人参 蓮根 ごぼう 玉葱 えのき茸 チンゲン菜	しょうゆ しょうゆ	509kcal 26.0g
	17 31	わかめスープ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	絹豆腐 牛乳 牛乳 牛乳 卵	おかし おかし 小麦粉 パター 三温糖	りんご りんご	昆布 鯉節 塩 ワカメ	15.6g 1.6g 577kcal 27.2g 19.6g 1.7g
金	4	チンジャオロース もやしときゅうりのすのもの	豚肉	三温糖 油 片栗粉 三温糖	人参 ピーマン 赤パプリカ もやし きゅうり	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	518kcal 21.9g
	18	なめこじる なし 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 ふかしいも	絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳	おかし さつまいも	なめこ 長ネギ 小松菜 梨	昆布 煮干し	14.4g 2.0g
土	5	バターロールパン ぎゅうにゅう にくやさしいため ポテトサラダ くだもの	牛乳 豚肉	バターロールパン 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	468kcal 15.7g
	19	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	18.7g 1.4g
月	7	きのごごはん キャベツのゆかりあえ	油揚げ	米 三温糖	椎茸 舞茸 エリンギ キャベツ	しょうゆ ゆかり	450kcal 16.9g
	21	けんちんじる なし 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 やさいチップス	鶏肉 絹豆腐 牛乳 牛乳	ごま油 おかし さつまいも 油	人参 大根 長ねぎ ごぼう 乾椎茸 梨 蓮根	昆布 鯉節 しょうゆ 塩	14.8g 1.0g
火	8	さばのしおやき かぶときゅうりのこんぶあえ	塩さば		かぶ きゅうり 人参 玉葱 チンゲン菜 えのき茸	塩昆布 昆布 鯉節 塩 コンソメ	421kcal 20.2g
	22	はるさめスープ 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	春雨 ごま油 おかし おかし するめ	りんご		10.9g 1.0g
水	9	パン(しょくぱんかロールパン) フロッコリー ウインナーとやさしいのかれーこいため	無添加ウインナー	食パン コッペパン 三温糖 油	フロッコリー キャベツ ピーマン	塩 カレー粉 しょうゆ 塩	503kcal 17.9g
	23	コーンシチュー 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ しらすおにぎり なし	牛乳 牛乳 しらす干し	じゃがいも おかし 米	人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 梨	塩 麦茶 のり	14.4g 1.8g
木	10	メルルーサのマヨネーズやき れんこんのきんぴら	メルルーサ	三温糖 三温糖 白いりごま	人参 玉葱 コーン缶 蓮根	しょうゆ マヨドレ しょうゆ	484kcal 21.2g
	24	さつまいものみそしる 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	油揚げ 味噌 牛乳 牛乳	さつまいも おかし おかし	玉葱 しめじ 小松菜 りんご	昆布 煮干し	14.1g 1.4g
金	11	うどんとかいがんばろうランチ とりのてりやき ミントマト	鶏肉	三温糖	ミントマト	しょうゆ	603kcal 28.5g
	25	レタスとツナのサラダ とうふのみそしる なし にこみうどん こまつなのしらすあえ なし 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 きなこだんご	ツナ 絹豆腐 味噌 しらす干し 牛乳 牛乳 きな粉	うどん 三温糖 おかし 上新粉 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 小松菜 梨	昆布 鯉節 しょうゆ しょうゆ 塩	19.1g 2.3g 560kcal 23.5g 12.2g 1.9g
土	12	うどんとかい(土曜保育はありません)					
	26	そぼろどん フロッコリーのおかかあえ とうふのスープ くだもの 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	鶏挽肉 かつお節 絹豆腐 牛乳 牛乳	三温糖 おかし おかし	人参 玉葱 フロッコリー えのき茸 長ねぎ	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩	416kcal 17.4g 12.5g 1.2g

*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。

*12日(土)は、運動会です。

*遠足の日はお弁当の用意をお願いします。

