

2025年 7月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才児)

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	14	なつやさいきーマカレー	豚挽肉	三温糖	人参 玉葱 ビーマン 赤パプリカ スズキーニ トマト缶	しょうゆ ケチャップ	452kcal
	28	きゃべつのこんぶあえ りんご 午後おやつ ギョウにゅう もちもちチーズ	牛乳 チーズ	白玉粉 油	きゃべつ りんご	塩昆布 塩	21.5 g 18.1 g 1.5 g
火	1	なすのまーぼーどうふ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	白すりごま ごま油 三温糖 片栗粉	なす 人参 長ねぎ 乾椎茸	しょうゆ	454kcal
	15	きゅうりのあさづけ ちんげんさいのスープ			きゅうり 玉葱 えのき茸 チンゲン菜	塩 昆布 鰹節 塩	23.4 g 20.4 g
	29	午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚	おかし	りんご		1.5 g
水	2	ぶたにくとピーマンのいためもの きゅうりともやしのしおもみ こまつなのみそしる 午後おやつ ギョウにゅう おかし あまなつ	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 片栗粉 油 おかし	人参 ビーマン 赤パプリカ きゅうり もやし 小松菜 玉葱 しめじ 甘夏	しょうゆ 塩 昆布 煮干し	384kcal 20.4 g 17.2 g 1.6 g
	16	メルルーサのごまみそやき トマトときゅうりのサラダ たまねぎのみそしる 午後おやつ 16日 ギョウにゅう おかし 甘夏 ポッキンアイス チーズ 30日 むぎちゃ おかし 甘夏 スティックゼリー チーズ	メルルーサ 味噌 絹豆腐 味噌 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	白いりごま 三温糖 三温糖 おかし ポッキンアイス おかし スティックゼリー	トマト きゅうり 人参 玉葱 しめじ 小松菜 甘夏 甘夏	酢 塩 昆布 煮干し 麦茶	420kcal 23.0 g 13.6 g 1.7 g 433kcal 24.0 g 16.0 g 1.9 g
木	3	やきとりどん	鶏肉	三温糖 油	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ	316kcal
	17	いんげんのごまあえ きゃべつのスープ 午後おやつ ギョウにゅう おかし りんご		白すりごま おかし	さやいんげん きゃべつ 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	17.2 g 14.6 g 1.1 g
金	4	メカジキのてりやき	メカジキ	三温糖		しょうゆ	342kcal
	18	モロヘイヤときゅうりのおかかあえ なすのみそしる 午後おやつ ギョウにゅう マカロニきなこと あまなつ	かつお節 味噌 油揚げ 牛乳 きなこと		人参 モロヘイヤ きゅうり なす 玉葱 しめじ 小松菜 甘夏	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し 塩	20.9 g 11.0 g 2.1
土	5	パンのひ (パン持参) ギョウにゅう	牛乳	パン		しょうゆ	306kcal
	19	にくやさしいため ほうれんそうのごまあえ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉	三温糖 ごま油 白すりごま おかし	人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草	しょうゆ しょうゆ 麦茶	13.0 g 13.2 g 0.7 g
月	7	～たなばたきゅうしょく～ たなばたひやむぎ (乳:うどん)	鶏肉	冷麦 うどん 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草	しょうゆ 昆布 鰹節	373kcal
	21	オクラときゅうりのしらすあえ スイカ 午後おやつ むぎちゃ たなばたゼリー おかし	しらす干し	三温糖	オクラ きゅうり スイカ パイン缶 みかん缶 スイカ	しょうゆ アガー 麦茶	13.8 g 6.6 g 1.4 g
火	8	さばのしおやき	サバ			塩	384kcal
	22	かぼちゃとまめのサラダ ワカメスープ 午後おやつ ギョウにゅう あまなつ おかし するめ	ミックス豆 絹豆腐 牛乳		かぼちゃ 人参 玉葱 しめじ チンゲン菜 甘夏	マヨドレ 酢 昆布 鰹節 ワカメ 塩	23.2 g 17.1 g 1.0 g
水	9	コッペパン ギョウにゅう ぶたにくのケチャップいため こぶきいも (カレーあじ) コールスローサラダ 午後おやつ むぎちゃ ゆかりのおにぎり りんご	牛乳 豚肉	コッペパン 三温糖 油 じゃがいも	玉葱 ビーマン キャベツ 人参 コーン缶 きゅうり りんご	ケチャップ しょうゆ カレー粉 塩 マヨドレ 酢 塩 麦茶 ゆかり	538kcal 21.8 g 20.4 g 2.3 g
	23	～なつまつりきゅうしょく～ コッペパン フランクフルト ブロッコリーのツナマヨサラダ フライドポテト きんぎょすくいふうスープ ギョウにゅう 午後おやつ ギョウにゅう とうもろこし スイカ	フランクフルト ツナ 牛乳 牛乳	コッペパン じゃがいも 油	ブロッコリー 人参 玉葱 小松菜 えのき茸 とうもろこし スイカ	塩 マヨドレ 酢 塩 塩 昆布 鰹節	472kcal 20.4 g 23.5 g 2.6 g
木	10	メルルーサのにつけ	メルルーサ	三温糖		しょうゆ	365kcal
	24	ちゅうかサラダ とうふのみそしる 午後おやつ ギョウにゅう おかし あまなつ	絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 ごま油 白いりごま おかし	人参 きゃべつ きゅうり 玉葱 しめじ 小松菜 甘夏	酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し	20.5 g 14.4 g 2.4 g
		そぼろごはん	鶏挽肉	三温糖	人参 生椎茸 グリーンピース	しょうゆ	443kcal