

2025年 8月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才児)

あつさにまけないように なんでもたべようね！

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	11	なつやさいととりにくのいためもの	鶏肉	三温糖 油	人参 スッキーニ ビーマン 赤パプリカ	しょうゆ	344kcal
	25	ブロッコリーのしらすあえ	しらす干し		ブロッコリー	しょうゆ	19.1 g
		ちんげんさいのスープ			玉葱 えのき茸 チンゲン菜	昆布 鰹節 塩	14.1 g
		午後おやつ ぎゅうにゅう ころころポテト ぶどう	牛乳	じゃがいも 油	ぶどう	塩	1.1 g
火	12	メルルーサのみそやき	メルルーサ 味噌	三温糖			356kcal
	26	いんげんとコーンのマヨあえ			さやいんげん コーン缶	マヨドレ 酢	19.7 g
		わふうミネストローネ	無添加ウィンナー 大豆	じゃがいも	人参 玉葱 しめじ トマト缶	昆布 鰹節 ケチャップ コンソメ 塩	16.1 g
		午後おやつ ヨーグルト なし おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚	おかし	梨		1.8 g
水	13	にくとどんぶり	豚肉	三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	376kcal
		もろへいやともやしのおかかあえ	かつお節		モロヘイヤ もやし きゅうり	しょうゆ	20.7 g
	27	とうふのみそしる	絹豆腐 味噌		えのき茸 小松菜	昆布 煮干し	16.3 g 1.5 g
		午後おやつ 13日：ぎゅうにゅう おかし ぶどう 27日：むぎぢゃ すいかのフルーツポンチ チーズ	牛乳 チーズ	おかし	ぶどう スイカ みかん缶 もも缶 パイン缶	麦茶	298kcal 17.7 g 10.7 g 1.5 g
木	14	さけのしおやき	生鮭			塩	331kcal
		トマトときゅうりのちゅうかサラダ		三温糖 ごま油 白いりごま	トマト きゅうり	酢 しょうゆ 塩	18.8 g
		オクラのなめこじる	味噌 油揚げ		オクラ 人参 玉葱 なめこ	昆布 煮干し	12.0 g
		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		1.7 g
金	28	～ひじょうしょく～					271kcal
		ごもくごはん にくじゃが やさいスープ					12.5 g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし フルーツかん		おかし	フルーツミックス缶	麦茶	9.1 g 1.0 g
	15	なすカレー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 なす ビーマン パプリカ	カレールウ	553kcal 17.9 g
土	29	スティックきゅうり なし			きゅうり 梨	塩	26.2 g 1.0 g
		午後おやつ 1.29日：ぎゅうにゅう どーなつ	牛乳	小麦粉 三温糖 油		B,P	368kcal 15.0 g
		15日：むぎぢゃ スティックゼリー おかし チーズ	チーズ	スティックゼリー おかし		麦茶	11.7 g 1.2 g
	2	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			307kcal
月	16	なつやさいのいためもの	豚肉	ごま油 三温糖	ズッキーニ パプリカ 人参	しょうゆ	14.6 g
	30	ころころきゅうり くだもの			きゅうり	塩	13.1 g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし		麦茶	0.8 g
	4	かやくごはん	鶏肉	三温糖 米	人参 さやいんげん ごぼう 乾椎茸	しょうゆ	343kcal
火	18	オクラときゅうりのこんぶあえ			オクラ きゅうり	塩 昆布	16.0 g
		わかめのスープ なし	絹豆腐		えのき茸 玉葱 梨	昆布 鰹節 ワカメ 塩	12.6 g
		午後おやつ ぎゅうにゅう にんじんゼリー おかし	牛乳	三温糖 おかし	人参 みかん缶	アガー オレンジジュース	1.2 g
	5	さばのてりやき	生サバ	三温糖		しょうゆ	343kcal
水	19	こまつなのなっとうあえ	ひきわり納豆 かつお節		小松菜 人参 もやし	しょうゆ	23.1 g
		かぼちゃのみそしる	油揚げ 味噌		かぼちゃ 玉葱 しめじ	昆布 煮干し ワカメ	12.8 g
		午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし するめ	牛乳 するめ	おかし	りんご		1.8 g
	6	しょくばん ぎゅうにゅう	牛乳	食パン			502kcal
木	20	とりつくね こふきいも (あおりのあじ)	鶏挽肉 木綿豆腐	三温糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	人参 玉葱 さやいんげん	しょうゆ 塩 青のり	20.9 g
		はるさめサラダ		春雨 三温糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり	酢 塩 しょうゆ	15.1 g
		午後おやつ むぎぢゃ おかかおにぎり なし	かつお節	米	梨	麦茶 しょうゆ	1.4 g
	7	めかじきのカレーこやき	メカジキ	三温糖		しょうゆ カレー粉	358kcal
金	21	ほうれんそうとツナのごまあえ	ツナ缶	白すりごま	ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ	22.8 g
		とうがんのみそしる	油揚げ 味噌		冬瓜 しめじ 玉葱	昆布 煮干し ワカメ	13.7 g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし ぶどう	牛乳	おかし	ぶどう		2.0 g
	8	ひやしうどん	豚肉 油揚げ	うどん	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	661kcal
土	22	きゃべつときゅうりのすのもの りんご		三温糖	キャベツ きゅうり りんご	酢 塩	27.4 g
		午後おやつ ぎゅうにゅう とうふのきなこだんご	牛乳 きな粉 絹豆腐	上新粉 三温糖		塩	15.3 g 2.1 g
	9	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			379kcal
	23	なすととりにくのカレーこいため	鶏肉	三温糖 油	なす 玉葱	しょうゆ カレー粉	16.5 g
日		ポテトサラダ くだもの		じゃがいも	人参 きゅうり	マヨドレ 酢 塩	18.5 g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし		麦茶	0.7 g

*28日(木)は、非常食を食べます。

*3才児は、4月～8月まで平日のみ主食を園で提供します。

*土曜保育は、3才児も主食持参です。

2日、9日、23日、30日はパンを持参してください。

