

平成28年度



給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通

打瀬保育園

日	曜	昼食		おやつ	主な材料名		
		主食・フルーツ	主菜・副菜・汁物		血・肉・骨になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ご飯 バナナ <small>担々スープ(チリ)菜・もやし・豚肉・ごま</small>	レバーの鉄火焼き 春雨サラダ	ふかし芋 (未・以)牛乳	鶏ささみ肉 醤油 鶏レバー 大豆水煮 味噌 豚挽肉 / 牛乳	米 春雨 ごま油 三温糖 白ごま(0.9g) / ふかし芋	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし バナナ
2	木	ご飯 バナナ <small>パテ(洋風だし・バター・小麦粉) オレンジ   さつま芋のポテトサラダ ミックス(洋風だし・卵なしパテ)・パテ</small>	スープ煮 (洋風だし・バター) 煮豆(白インゲン豆)	鮭ごはん (未)麦茶 (以)牛乳	豚挽肉 洋風だし 白インゲン豆 ウィナー 醤油 / 卵 牛乳 鮭フレーク	スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉 さつま芋 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま(0.8g)	人参 玉葱 にんにく グリンピース 胡瓜 りんご オレンジ パセリ
3	金	ご飯 バナナ	鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 清まし汁(万能葱・豆腐)	お楽しみクッキー (小麦粉・バター・卵) (未・以)牛乳	豚もも肉 洋風だし 白インゲン豆 ウィナー 醤油 / 卵 牛乳	米 じゃが芋 植物油 バター 三温糖 / 小麦粉 バター 三温糖	人参 玉葱 キャベツ グリンピース バナナ / 抹茶
6	月	ご飯 グレープフルーツ	豚肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 清まし汁(万能葱・豆腐)	マーマレードケーキ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 芽ひじき 油揚げ 木綿豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / 蒸しパンミックス(乳・卵・小麦) マーマレードジャム 植物油	人参 グリンピース 万能葱 グレープフルーツ
7	火	ご飯 ピーチゼリー	鯖の塩焼き ほうれん草の白和え 味噌汁(わかめ・玉葱)	(未)ブルーベリーサンド (以)フルーツサンド (未・以)牛乳	鯖 木綿豆腐 味噌 醤油 わかめ / 牛乳 (以)生クリーム 加糖練乳	米 系こんにやく 白ごま(3g) 三温糖 ピーチゼリー / 食パン (未)ブルーベリージャム	ほうれん草 人参 玉葱 / (以)メロン バイン缶 バナナ
8	水	野菜ジュース	冷やしうどん(卵なしハム) 蒸し南瓜	わかめおにぎり (未)麦茶 (以)牛乳	鶏挽肉 味噌 醤油 卵なしハム / (以)牛乳 わかめご飯の素	うどん 三温糖 白ごま(0.8g) 南瓜 / 米	長葱 生姜 胡瓜 人参 野菜ジュース
9	木	ご飯 バナナ ココス(白菜・玉葱・ホル)ツ)	和風ハンバーグ(パン粉) 人参甘煮	オープンポテト (未・以)牛乳	豚挽肉 木綿豆腐 醤油 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 三温糖 ホールコーン缶 / じゃが芋 オリーブ油	玉葱 しめじ 人参 白菜 玉葱 バイン缶
10	金	ご飯 バナナ	チキンカレー (脱脂粉乳・粉チーズ・小麦粉) 酢味噌和え	卵なしプリン(牛乳) (未)麦茶 (以)牛乳	鶏もも肉 チーズ 脱脂粉乳 小麦粉 鶏ささみ肉 わかめ 味噌 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 / 卵なしプリンの素 キャラメルソース	人参 玉葱 胡瓜 トマト バナナ
13	月	ご飯 オレンジ	豚肉の生姜焼き じゃこサラダ(しらす) 清まし汁(おくら・春雨)	抹茶甘納豆蒸しパン (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 白子干し / 甘納豆 牛乳	米 春雨 / 蒸しパンミックス(乳・卵・小麦) 植物油 三温糖	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 おくら オレンジ / 抹茶
14	火	ご飯 グレープフルーツ	鯖の照り焼き アスパラのお浸し 味噌汁(キャベツ・玉葱)	りんごジャムサンド (未・以)牛乳	鯖 醤油 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン缶 / 食パン りんごジャム	生姜 アスパラ 人参 キャベツ 玉葱 グレープフルーツ
15	水	バナナ	焼きそば さつま芋のオレンジ煮 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	中華おこわ (未)麦茶 (以)牛乳	豚挽肉 青のり / 豚挽肉 醤油 (以)牛乳	卵なし中華蒸し麺 植物油 さつま芋 三温糖 / 米 もち米 ごま油 三温糖	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし かぶ かぶの葉 バナナ カリフラワー / しいたけ 筍 人参
16	木	ご飯 オレンジ ココス(白菜・人参・パテ)	鱈の南蛮漬け フロccoli 白菜・人参・パテ	ヨーグルト ☆ぱりんこせんべい	鱈 醤油 洋風だし / ヨーグルト	米 三温糖 植物油 / せんべい	人参 ビーマン 長葱 生姜 フロccoli 白菜 パセリ オレンジ
17	金	ご飯 バナナ	カレー肉じゃが 酢の物 味噌汁(なめこ・豆腐)	(未)☆味しらべ・プチゼリー (以)白玉すんだ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 木綿豆腐 味噌 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / (未)せんべい プチゼリー(以)白玉 三温糖	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 胡瓜 なめこ バナナ / (以)枝豆
20	月	ご飯 オレンジ	鶏肉の胡麻味噌焼き 切干大根の煮付け / トマト 清まし汁(わかめ・豆腐)	ヨーグルトレーズンケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ わかめ 木綿豆腐 / 牛乳 ヨーグルト	米 白ごま(3g) 三温糖 / 蒸しパンミックス(乳・卵・小麦) 三温糖 植物油	切干大根 人参 小松菜 トマト オレンジ / レモン レーズン
21	火	ご飯 メロン	鯖の塩焼き 更紗炒め 味噌汁(玉葱・絹さや)	黒豆きなこサンド (未・以)牛乳	鯖 醤油 味噌 豚挽肉 / 黒豆きな粉クリーム(乳) 牛乳	米 じゃが芋 植物油 / 食パン	人参 ビーマン 玉葱 絹さや メロン
22	水	ご飯 バナナ	ささみの衣揚げ(小麦粉) ナムル 中華スープ(白菜・しめじ)	☆パームクーヘン (未・以)牛乳	鶏ささみ肉 醤油 / パームクーヘン(卵・乳) 牛乳	米 小麦粉 植物油 三温糖 ごま油 白ごま(0.8g) / パームクーヘン(小麦粉)	もやし 人参 ほうれん草 白菜 しめじ オレンジ
23	木	ご飯 オレンジ ココス(キャベツ・人参・パテ)	ホクチャップ(洋風だし) フロccoli キャベツ・人参・パテ	お好み焼き (小麦粉・魚粉) (未)麦茶 (以)牛乳	豚もも肉 洋風だし / 青のり お好み焼き粉(魚粉) ケチャップ / かつお節 (以)牛乳	米 植物油 / 植物油 お好み焼き粉(小麦粉) 山芋 卵なしマヨネーズ	人参 玉葱 ビーマン バイン缶 フロccoli キャベツ バナナ パセリ / キャベツ 長葱
24	金	おにぎり オレンジジュース	茄子のミートグラタン (マヨネーズ・チーズ・パテ) ひじきサラダ(卵なしハム)	☆コーンフレーク (乳・小麦) (未・以)牛乳	豚挽肉 チーズ 芽ひじき 卵なしハム 醤油 / 牛乳 チョコ(乳)	米 植物油 マヨネーズ ごま油 三温糖 パン粉 系こんにやく ホールコーン缶 オリーブ油 / コーンスターチ(小麦)	茄子 玉葱 人参 赤ピーマン オレンジジュース ゆかり パセリ
27	月	ご飯 オレンジ	鶏肉のつけ焼き 即席漬(塩昆布) 味噌汁(切干大根・油揚げ)	じゃこトースト (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 塩昆布 油揚げ 味噌 / 白子干し 青のり 牛乳	米 三温糖 / 食パン 卵なしマヨネーズ 白ごま(0.2g)	キャベツ 胡瓜 人参 切干大根 オレンジ
28	火	ご飯 グレープフルーツ	鯖の味噌パン粉焼き 白菜のコールスローサラダ 清まし汁(えのき草・小松菜)	チョコチップケーキ (未・以)牛乳	めかじき 味噌 醤油 / 牛乳 チョコチップ(乳)	米 パン粉 三温糖 オリーブ油 / 蒸しパンミックス (卵・乳・小麦) 三温糖 植物油	パセリ 白菜 人参 レーズン えのき草 小松菜 グレープフルーツ
29	水	ご飯 バナナ	麻婆豆腐 いんげんの胡麻和え 中華スープ(わかめ・もやし)	きなこマカロニ (未・以)牛乳	豚挽肉 醤油 味噌 オリーブ油 木綿豆腐 わかめ / きなこ 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま(0.8g) 黒ごま(0.8g) / マカロニ 三温糖	玉葱 長葱 いら 生姜 もやし さやいんげん 人参 バナナ
30	木	ご飯 オレンジ ココス(人参・玉葱・パテ)	パテ(洋風だし・バター) キャベツの胡麻ネーズ和え	あずきミルクようかん (未)麦茶 (以)牛乳	豚挽肉 木綿豆腐 洋風だし 醤油 / 牛乳 つぶあん 粉寒天	米 パン粉 ホールコーン缶 三温糖 白ごま(1.5g) 卵なしマヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パセリ オレンジ

≪平均栄養価 3歳未満児(朝の牛乳含む)≫

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
537kcal	20.2g	16.5g	235mg	1.8g

≪平均栄養価 3歳以上児≫

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
571kcal	21.5g	17.0g	215mg	1.9g

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
☆印は市販品のおやつになります。野菜・肉・魚の産地はみほんの給食の上に書いてありますのでご覧ください。

こんにちは♪給食室です! ※未満児のおやつは、飲み込みづらい場合のみ牛乳をつけることになりました。  
梅雨の季節がやってきます。この時期はじめじめとした天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなり、体調を崩しやすくなります。さらに、食中毒にも気を付けなければなりません。ご飯前にはきちんと手を洗いましょう!

