

平成28年度



給食予定献立表

アレルギー用

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 (チゲ) 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	鶏ささみ肉 醤油 鶏レバー 大豆水煮 味噌 豚挽肉	米 春雨 ごま油 三温糖 白ごま (0.9g) / さつま芋	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	バナナ <small>カレーの王子さま使用</small>	さつま芋のポテトサラダ ミートソース (卵なし・コン除去)	ゆかりおにぎり	豚挽肉 洋風だし カレーの王子さま	スパゲティ オリーブ油 さつま芋 卵なしマヨネーズ / 米	人参 玉葱 にんにく グリーンピース 胡瓜 りんご バナナ パセリ / ゆかり
3	金	ご飯 バナナ	スープ煮 (バター除去) 煮豆 (白インゲン豆)	くまさんせんべい	豚もも肉 洋風だし 白インゲン豆 ウインナー 醤油	米 じゃが芋 植物油 バター 三温糖 / くまさんせんべい	人参 玉葱 キャベツ グリーンピース バナナ
6	月	ご飯 ブチゼリー	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)	米粉蒸しパン	豚もも肉 醤油 芽ひじき 油揚げ 木綿豆腐	米 三温糖 ブチゼリー / 上新粉 三温糖 いちごジャム 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)	米粉ジャムサンド	鯖 木綿豆腐 味噌 醤油 わかめ	米 糸こんにゃく 白ごま (3g) 三温糖 ピーチゼリー / 米粉パン ジャム	ほうれん草 人参 玉葱
8	水	和食プレート キャベツ・ブロッコリー	冷やしうどん (卵なし・ハム除去) 蒸し南瓜	わかめおにぎり	鶏挽肉 味噌 醤油 / 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 ホワイトグレープキャベツ
9	木	ご飯 パイナップル コカス・ブロッコリー	和風ハンバーグ (パン粉除去) 人参甘煮 白菜・玉葱・ホウレン草	オープンポテト	豚挽肉 木綿豆腐 醤油 洋風だし	米 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 パイン缶
10	金	ご飯 バナナ	チキンカレー (カレーの王子さま使用) 酢味噌和え	ぶどうゼリー	鶏もも肉 鶏ささみ肉 わかめ 味噌	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 / ぶどうゼリー	人参 玉葱 胡瓜 トマト バナナ
13	月	ご飯 ブチゼリー	豚肉の生姜焼き 色彩サラダ (しらす除去) 清まし汁 (おくら・春雨)	米粉蒸しパン	豚もも肉 醤油	米 春雨 / 上新粉 植物油 三温糖 いちごジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 おくら バナナ
14	火	ご飯 青りんごゼリー	鯖の照り焼き アスパラのお浸し 味噌汁 (キャベツ・玉葱)	米粉ジャムサンド	鯖 醤油 味噌	米 三温糖 ホールコーン缶 青りんごゼリー / 米粉パン ジャム	生姜 アスパラ 人参 キャベツ 玉葱
15	水	バナナ	焼きそば さつま芋の茶巾 中華スープ (かぶ・かぶの葉)	中華おこわ	豚挽肉 青のり / 豚挽肉 醤油	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 / しいたけ 筍 人参
16	木	ご飯 バナナ コカス・ブロッコリー	鱈の南蛮漬け ブロッコリー 白菜・人参・パセリ	☆オレンジゼリー ☆ばりんこせんべい	鱈 醤油 洋風だし	米 三温糖 / せんべい オレンジゼリー	人参 ビーマン 長葱 生姜 ブロッコリー 白菜 パセリ バナナ
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・ブチゼリー (以) 白玉ずんだ	豚もも肉 醤油 わかめ 木綿豆腐 味噌	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / (未) せんべい ブチゼリー (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 ブチゼリー	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)	米粉蒸しパン	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ わかめ 木綿豆腐	米 白ごま (3g) 三温糖 ブチゼリー / 上新粉 いちごジャム 三温糖 植物油	切干大根 人参 小松菜 トマト
21	火	ご飯 メロン	鯖の塩焼き 更紗炒め 味噌汁 (玉葱・絹さや)	米粉ジャムサンド	鯖 醤油 味噌 豚挽肉	米 じゃが芋 植物油 / 米粉パン	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)	☆味しらべ	鶏ささみ肉 醤油	米 小麦粉 植物油 三温糖 ごま油 白ごま (0.8g) / 味しらべ	もやし 人参 ほうれん草 白菜 しめじ バナナ
23	木	ご飯 パイナップル コカス・ブロッコリー	ポークチャップ (洋風だし) ブロッコリー キャベツ・人参・パセリ	おおかおにぎり	豚もも肉 洋風だし / かつお節	米 植物油 / 米	人参 玉葱 ビーマン パイン缶 ブロッコリー キャベツ パセリ 人参 パイン缶
24	金	おにぎり	茄子のミートグラタン (マカ・チーズ・パソ粉・パセリ除去) りんごジュース ひじきサラダ (卵なし・ハム除去)	☆コーンフレークのみ	豚挽肉 芽ひじき 醤油	米 植物油 ごま油 三温糖 糸こんにゃく ホールコーン缶 カレー油 / コーフレーク	茄子 玉葱 人参 赤ビーマン りんごジュース ゆかり
27	月	ご飯 ピーチゼリー	鶏肉のつけ焼き 即席漬 (塩昆布) 味噌汁 (切干大根・油揚げ)	米粉ジャムサンド / ジャムサンド (食パン)	鶏もも肉 醤油 塩昆布 油揚げ 味噌	米 三温糖 ピーチゼリー / 米粉パン ジャム 食パン	キャベツ 胡瓜 人参 切干大根
28	火	ご飯 ブチゼリー	鯖の味噌焼き (パン粉除去) 白菜のコールスローサラダ 清まし汁 (えのき茸・小松菜)	米粉蒸しパン	めかじき 味噌 醤油	米 三温糖 ブチゼリー オリーブ油 / 上新粉 三温糖 植物油 いちごジャム	パセリ 白菜 人参 レーズン えのき茸 小松菜
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)	きなこおにぎり	豚挽肉 醤油 味噌 オクラ・木綿豆腐 わかめ / きなこ	米 ごま油 三温糖 白ごま (0.8g) 黒ごま (0.8g) / 米 三温糖	玉葱 長葱 なら 生姜 もやし さやいんげん 人参 バナナ
30	木	ご飯 バナナ コカス・ブロッコリー	カレーの王子さま使用 キャベツの胡麻ネーズ和え 人参・玉葱・パセリ	青りんごゼリー	豚挽肉 木綿豆腐 洋風だし 醤油	米 ホールコーン缶 三温糖 白ごま (1.5g) 卵なしマヨネーズ / 青りんごゼリー	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パセリ バナナ

≪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を提供になります 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！

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！

