

平成28年度 9月 給食予定献立表

アレルギー用
打瀬保育園

日	曜	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	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	ご飯 巨峰	さんまハゲ(卵・牛乳・パン粉・バター除去) 人參豆煮 味噌汁(茄子・玉葱)	オープンポテト	さんますり身 豆腐 味噌 醤油	米 ごま油 三温糖 / じゃが芋 オリーブ油	玉葱 人參 ニラ 生姜 茄子 えのき茸 巨峰
2	金	バナナ	スパゲティ(アレルギー用) コールスローサラダ コリアンブ(白菜・人參・パセリ・洋風だし)	きつねご飯	豚挽肉 洋風だし / 醤油 油揚げ	スパゲティ オリーブ油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米 三温糖 白ごま(0.8g)	人參 玉葱 にんにく グリンピース キャベツ 胡瓜 白菜 パセリ バナナ
5	月	ご飯 プチゼリー	豚肉の生姜焼き 即席漬 清まし汁(豆腐・長葱)	米粉ジャムサンド	豚もも肉 醤油 豆腐	米 プチゼリー / 米粉パン ジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人參 ゆかり 長葱
6	火	ご飯 りんごゼリー	鮭のマヨネーズ焼き(パン粉・パセリ除去) さやいんげんとコーンのリッ カ-コリアンブ(じゃが芋・人參・アサヒ・洋風だし)	米粉蒸しパン	鮭 洋風だし	米 卵なしマヨネーズ りんごゼリー ホールコーン 植物油 じゃが芋 / 米粉 三温糖 植物油	玉葱 レモン汁 スッキリニ さやいんげん 人參
7	水	ご飯 バナナ	チンジャオロース 蒸し南瓜 中華スープ(わかめ・オクラ)	しめじご飯	豚もも肉 醤油 わかめ オイスターソース / 油揚げ 醤油	米 ごま油 三温糖 南瓜 / 米	生姜 筍 人參 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 オクラ バナナ / しめじ しいたけ 人參
8	木	ご飯 梨	春雨サラダ レバーの風味焼き オイスター(チゲ)菜・しめじ	ゆかりおにぎり	鶏ささみ肉 醤油 鶏レバー オイスターソース	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま(1g) / 米	キャベツ 胡瓜 人參 生姜 にんにく 長葱 チンゲン菜 しめじ 梨 / ゆかり
9	金	ご飯 バナナ	スープ煮(洋風だし入り・バター除去) 大根ともやしのごま和え	芋ようかん	豚もも肉 ウィンナー 洋風だし 醤油 / 粉寒天	米 じゃが芋 植物油 白ごま(0.1g) 三温糖 / さつま芋 三温糖	人參 玉葱 キャベツ グリンピース 大根 もやし 水菜 バナナ
12	月	ご飯 ブドウゼリー	鶏肉の西京焼き ぶどう豆 トマト 清まし汁(わかめ・豆腐)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 味噌 大豆水煮 刻み昆布 わかめ 醤油 豆腐	米 三温糖 ブドウゼリー / 米粉パン ジャム	レーズン 人參 トマト
13	火	ご飯 プチゼリー	鯖の照り焼き さつま芋のポテトサラダ 味噌汁(なめこ・長葱)	米粉の南瓜蒸しパン	鯖 醤油 味噌 / 豆乳 牛乳	米 三温糖 さつま芋 卵なしマヨネーズ プチゼリー / 米粉 南瓜 植物油 三温糖	生姜 胡瓜 人參 なめこ 長葱 りんご グレープフルーツ
14	水	ご飯 バナナ	麻婆さの豆腐 金時豆の甘煮 中華スープ(白菜・茄子)	きな粉おにぎり	豆腐 醤油 味噌 オイスターソース 金時豆 豚挽肉 / きな粉	米 植物油 三温糖 ごま油 / 米 三温糖	しめじ えのき茸 生姜 にんにく 玉葱 長葱 白菜 茄子 バナナ
15	木	秋野菜リースのハゲ(パン粉除去・洋風だし入り) ご飯 りんごゼリー	ブロッコリー コリアンブ(もやし・人參・パセリ・洋風だし)	(未) ☆せんべい・プチゼリー (以) 南瓜あん団子	豚挽肉 豆腐 洋風だし / (以) ゆで小豆缶	米 オリーブ油 りんごゼリー / (未) せんべい プチゼリー (以) 白玉 南瓜 三温糖	玉葱 人參 茄子 しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー もやし パセリ オレンジ
16	金	ご飯 バナナ	アレルギーカレー (カレーの王子さま使用) 酢味噌和え	☆コーンフレーク (チョコワ除去)	鶏もも肉 鶏ささみ肉 味噌 わかめ	米 じゃが芋 植物油 小麦粉 三温糖 ごま油 / コーンフレーク	人參 玉葱 胡瓜 トマト バナナ
19	月	敬 老 の 日					
20	火	ご飯 パン	タンダーボーク(ヨーグルト除去) ひじきのマリネ コンソメスープ(キャベツ・人參・洋風だし)	米粉ジャムサンド	豚もも肉 ひじき 醤油 洋風だし	米 ホールコーン 三温糖 オリーブ油 / 米粉パン ジャム	にんにく 生姜 人參 胡瓜 キャベツ パイン
21	水	ビーチゼリー	焼きうどん(以) 桜えび さつま芋のレモン煮 中華スープ(冬瓜・えのき茸)	二色おはぎ (黒ごま・きな粉)	豚もも肉 醤油 かつお節 (以) 桜えび / きな粉 醤油	うどん 植物油 さつま芋 三温糖 ビーチゼリー / 米 もち米 三温糖 黒ごま(4g)	人參 キャベツ ビーマン 筍 レモン汁 冬瓜 えのき茸
22	木	秋 分 の 日					
23	金	ご飯 プチゼリー	鶏肉のつけ焼き 茄子とパプリカのケチャップ炒め コンソメスープ(小松菜・卵・アサヒ・洋風だし)	米粉蒸しパン	鶏もも肉 オイスターソース 醤油 洋風だし	米 ごま油 クリ-ムツ アゼリ / 米粉 三温糖 植物油	茄子 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく 小松菜
26	月	ご飯 ブドウゼリー	白身魚の風味焼き(バター・パセリ除去) 高野豆腐の含め煮 味噌汁(切干大根・油揚げ)	☆味しらべ・プチゼリー	からすがれい 醤油 味噌 高野豆腐 油揚げ	米 植物油 ブドウゼリー / 味しらべ プチゼリー	玉葱 人參 レモン汁 切干大根
27	火	ご飯 プチゼリー	豚肉のスタミナ焼き 野菜ソテー	米粉ジャムサンド	豚もも肉 味噌 醤油 洋風だし	米 三温糖 植物油 プチゼリー / 米粉パン ジャム	にんにく 生姜 人參 キャベツ パセリ 玉葱 しいたけ ビーマン アサヒ
28	水	バナナ	中華丼(以) うすらの卵・むぎ海老 除去 ほうれん草のごま和え(ちくわ除去) 中華スープ(春雨・チンゲン菜)	中華おこわ	豚もも肉 醤油 / 豚挽肉 醤油	米 植物油 ごま油 三温糖 白ごま(1.5g) 春雨 / 米 もち米 ごま油 三温糖	人參 玉葱 白菜 筍 ビーマン バナナ ほうれん草 チンゲン菜 しいたけ / しめじ 筍 人參
29	木	ご飯 バナナ	鶏肉の唐揚げ(カレー味) チンゲン菜ともやしのナムル カブの中華スープ	おかかおにぎり	鶏もも肉 醤油 / 醤油 かつお節	米 植物油 ごま油 白ごま(1g) / 米	生姜 チンゲン菜 もやし 人參 にんにく かぶ かぶの葉 バナナ
30	金	マカロニグラタン(以) むぎ海老 除去 (シチューの王子さま使用・マカロニ・パン粉・粉チーズ除去) ジュース	パプリカサラダ	☆かぼちゃせんべい マスカットゼリー	鶏もも肉	植物油 三温糖 オリーブ油 / マスカットゼリーの素 かぼちゃせんべい	玉葱 人參 しめじ パセリ 胡瓜 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ りんご パインキャロット

≪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
509kcal	20.1g	15.5g	254mg	1.9g

≪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
553kcal	21.9g	16.0g	236mg	2.1g

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!

食欲の秋がやってきました!! さんまやキノコが、より一層おいしい季節となりますね♪
給食では、秋のおいしい旬の食材をたくさん使用しています♪♪

