

平成28年度



給食予定献立表

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	さんまバーグ (卵・牛乳・パン粉・バター) 人参甘煮 味噌汁 (茄子・えのき茸)	オープンポテト (以) 牛乳	さんますり身 卵(6g) 牛乳 豆腐 味噌 醤油 / (以) 牛乳	米 パン粉 バター ごま油 三温糖 / じゃが芋 オリーブ油	玉葱 人参 ニラ 生姜 茄子 えのき茸 巨峰
2	金	バナナ	パテティンディ (バター) コールスローサラダ コッパズ (白菜・人参・パセリ・洋風だし)	きつねご飯 (以) 牛乳	豚挽肉 洋風だし / 醤油 油揚げ (以) 牛乳	パテティンディ オリーブ油 バター 小麦粉 ホルモン 卵なしマヨネーズ / 米 三温糖 白ごま(0.8g)	人参 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 オレンジ	豚肉の生姜焼き 即席漬 清まし汁 (豆腐・長葱)	黒豆きな粉サンド (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 豆腐 / 黒豆クリーム (乳) 牛乳	米 / 食パン	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 長葱 オレンジ
6	火	ご飯 グレーフルーツ かぶコッパズ (じゃが芋・人参・マヨネーズ・洋風だし)	鮭のマヨネーズ焼き (パン粉) さやいんげんとコーンのリッ コッパズ (じゃが芋・人参・マヨネーズ・洋風だし)	パイナップル蒸しパン (卵・乳・小麦) (未・以) 牛乳	鮭 洋風だし / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ パン粉 ホールコーン 植物油 じゃが芋 / 蒸しパンミックス 植物油	玉葱 パセリ レモン汁 スッキリニ さやいんげん 人参 グレープフルーツ / パイナップルジュース
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 (以) 牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ オイスターソース / 油揚げ 醤油 (以) 牛乳	米 ごま油 三温糖 南瓜 / 米	生姜 筍 人参 ピーマン 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 人参
8	木	ご飯 梨	春雨サラダ レバーの風味焼き オスターズ (チガソ菜・しめじ)	ゆかりおにぎり (以) 牛乳	鶏ささみ肉 醤油 鶏レバー オイスターソース / (以) 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま(1g) / 米	キャベツ 胡瓜 人参 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・バター) 大根ともやしのごま和え	芋ようかん (未・以) 牛乳	豚もも肉 ウインナー 洋風だし 醤油 / 粉寒天 牛乳	米 じゃが芋 植物油 バター 白ごま(0.1g) 三温糖 / さつま芋 三温糖	人参 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 オレンジ	鶏肉の西京焼き ぶどう豆 トマト 清まし汁 (わかめ・豆腐)	ブルーベリーサンド (未・以) 牛乳	鶏もも肉 味噌 大豆水煮 刻み昆布 わかめ 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン ブルーベリージャム	レーズン 人参 トマト オレンジ
13	火	ご飯 グレーフルーツ	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 (未・以) 牛乳	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 / 米粉 南瓜 植物油 三温糖	生姜 胡瓜 人参 なめこ 長葱 りんご グレープフルーツ / ココア
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)	きな粉マカロニ (未・以) 牛乳	豆腐 醤油 味噌 オスターズ 金時豆 豚挽肉 / きな粉 牛乳	米 植物油 三温糖 ごま油 / マカロニ 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	ご飯 オレンジ	秋野菜のソテー (パン粉・洋風だし) ブロッコリー コッパズ (もやし・人参・パセリ・洋風だし)	(未) ☆びよちワレ・アゲリ (小麦・乳・卵)・牛乳 (以) 南瓜あん団子・牛乳	豚挽肉 豆腐 洋風だし / 牛乳 (未) 卵 乳 (以) ゆで大豆缶	米 パン粉 オリーブ油 / (未) 小麦粉 プチゼリー (以) 白玉 南瓜 三温糖	玉葱 人参 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	チキンカレー (乳・小麦) 酢味噌和え	☆コーンフレーク (乳・小麦) (未・以) 牛乳	鶏もも肉 鶏ささみ肉 味噌 わかめ 粉チーズ だし汁 / チョコワ (乳) 牛乳	米 じゃが芋 植物油 小麦粉 三温糖 ごま油 / コーンフレーク チョコワ (小麦)	人参 玉葱 胡瓜 トマト バナナ
19	月	敬老の日					
20	火	ご飯 パイ	タンダーボーク (ヨーグルト) ひじきのマリネ コッパズ (キャベツ・人参・洋風だし)	いちごジャムサンド (未・以) 牛乳	豚もも肉 ヨーグルト ひじき 醤油 洋風だし / 牛乳	米 ホールコーン 三温糖 オリーブ油 / 食パン いちごジャム	にんにく 生姜 人参 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) (以) 牛乳	豚もも肉 醤油 かつお節 (以) 桜えび / きな粉 醤油 (以) 牛乳	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)	人参 キャベツ ピーマン 筍 レモン汁 冬瓜 えのき茸
22	木	秋分の日					
23	金	ご飯 オレンジ	鶏肉のマーメレード焼き 茄子とパプリカのケチャップ炒め コッパズ (小松菜・グリーン・洋風だし)	抹茶甘納豆蒸しパン (卵・乳・小麦) (未・以) 牛乳	鶏もも肉 オスターズ 醤油 洋風だし / 甘納豆 牛乳	米 マーメレード ごま油 クリームコーン / 蒸しパンミックス 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 オレンジ / 抹茶
26	月	ご飯 グレーフルーツ	白身魚の風味焼き (バター) 高野豆腐の含め煮 味噌汁 (切干大根・油揚げ)	りんごチーズのケーキ (卵・乳・小麦) (未・以) 牛乳	からすがれい 醤油 味噌 高野豆腐 油揚げ / チーズ 牛乳	米 植物油 バター 三温糖 / 蒸しパンミックス りんごジャム 植物油	玉葱 人参 パセリ レモン汁 切干大根 グレープフルーツ
27	火	ご飯 オレンジ	豚肉のスタミナ焼き 野菜ソテー	(B・P) マーメレードサンド (か・以) 鶏肉の和風(チーズ) (未・以) 牛乳	豚もも肉 テマリ 味噌 醤油 卵なし・マヨネーズ 洋風だし / (か・以) 鶏もも肉 チーズ 牛乳	米 三温糖 植物油 / 食パン (B・P) マーメレードジャム (か・以) 植物油 三温糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ パセリ 玉葱 しいたけ ビーツ かつお / しめじ 玉葱 ピーマン
28	水	バナナ	中華丼 (以) うずらの卵・むき海老 ほうれん草とちくわのごま和え 中華スープ (春雨・チンゲン菜)	中華おこわ (以) 牛乳	豚もも肉 醤油 卵なしちくわ (以) うずらの卵 むき海老 / 豚挽肉 醤油 (以) 牛乳	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	人参 玉葱 白菜 筍 ピーマン バナナ ほうれん草 チンゲン菜 しいたけ / しめじ しいたけ 筍 人参
29	木	ご飯 オレンジ	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	☆たごやき (卵・乳・小麦) (以) 牛乳	鶏もも肉 醤油 / 卵 乳 たご 青のり (以) 牛乳	米 植物油 ごま油 白ごま(1g) / 小麦粉	生姜 チンゲン菜 もやし 人参 にんにく かぶ かぶの葉 オレンジ
30	金	ロールパン (卵・乳・小麦) ジュース	マカロニグラタン (以) むき海老 (カブ・バター・小麦粉・パン粉・粉チーズ・牛乳) パプリカサラダ	☆鉄&カルシウムのパ (小麦・乳・卵) マスカットゼリー	鶏もも肉 牛乳 粉チーズ (以) むき海老 / 乳 卵	ロールパン 植物油 バター 小麦粉 パン粉 三温糖 オリーブ油 / マスカットの素 小麦粉	玉葱 人参 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♪♪

