

平成28年度 10月 給食予定献立表

アレルギー児用

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	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
3	月	ご飯 プチゼリー	豚肉の味噌焼き 切干大根のサゲ / トマト 清まし汁 (わかめ・豆腐)	米粉ジャムサンド	豚もも肉 味噌 ツヤ 味噌 醤油 豆腐 わかめ	米 豚もも肉 プチゼリー ごま油 三温糖 / 米粉パン ジャム	切干大根 胡瓜 人参 トマト
4	火	ご飯 プチゼリー	鯖の照り焼き さやいんげんとコーンのソテー 味噌汁 (なめこ・長葱)	さつまいもの米粉ケーキ (米・以) 牛乳	めかじき 醤油 味噌 / 豆乳 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 植物油 プチゼリー / さつまいも 植物油 米粉 はちみつ 黒ごま (0.2g)	生姜 さやいんげん 人参 なめこ 長葱
5	水	ご飯 バナナ	ハヤシ(以) むきえび・うずらの卵除去 白インゲンの煮豆 パインキャロットジュース	☆コーンフレークのみ	豚もも肉 醤油 白いんげん豆	米 植物油 ごま油 三温糖 / コーンフレーク	人参 玉葱 白菜 筍 しいたけ ピーマン パインキャロットジュース バナナ
6	木	ご飯 プチゼリー	炒り鶏風煮(卵・乳なしちくわ除去) 蒸し南瓜 清まし汁 (えのき茸・小松菜)	おかかおにぎり	鶏もも肉 醤油 / かつお節	米 里芋 こんにゃく 三温糖 プチゼリー 南瓜 / 米	ごぼう れんこん 人参 グリンピース えのき茸 小松菜
7	金	ご飯 バナナ	アレルギーカレー (カレーの王子さま使用) ナムル	☆味しらべ・プチゼリー	豚もも肉 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま (1g) / 味しらべ プチゼリー	人参 玉葱 もやし ほうれん草 バナナ
10	月	体 育 の 日					
11	火	ご飯 プチゼリー	鮭の胡麻マヨネーズ焼き ひじきの煮物 味噌汁 (キャベツ・わかめ)	米粉蒸しパン	鮭 芽ひじき 油揚げ わかめ 醤油 味噌	米 卵なしマヨネーズ 白ごま (1g) 三温糖 プチゼリー / 米粉 植物油 三温糖	玉葱 人参 黄ピーマン グリンピース キャベツ
12	水	バナナ	ナポリタン(洋風だし) (卵・乳・小麦粉除去) 白菜のコールスローサラダ ココス(小松菜・卵・小麦粉・洋風だし)	鶏ごぼうご飯	ウインナー 洋風だし / 醤油 鶏挽肉	スパゲティ オリーブ油 クリームコーン 三温糖 / 米	人参 玉葱 ピーマン 白菜 レーズン 小松菜 バナナ / ごぼう 人参 グリンピース
13	木	ご飯 バナナ	春雨サラダ レバーの鉄火焼き 担々スープ (チゲ) 菜・もやし・豚挽肉・ごま)	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 三温糖 ごま油 白ごま (0.9g) / さつまいも	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
14	金	ロールパン	南瓜のシチュー (シチューの王子さま 使用) 酢の物 和風ハンバーグ (パン粉除去) 和風ハンバーグ (パン粉除去) ピロシキ けんちん汁 (大根・里芋・人参)	☆ぱりんこせんべい		0-パン 南瓜 植物油 三温糖 / プチゼリーの素	玉葱 しめじ パセリ 胡瓜 パイン缶 ホワイトキャベツジュース
17	月	ご飯 プチゼリー	鶏肉のおろし焼き 和風サラダ 清まし汁 (豆腐・小松菜)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油 わかめ 豆腐	米 ホールコーン 三温糖 プチゼリー / 米粉パン ジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 / (か・以) ピーマン 玉葱
18	火	ご飯 プチゼリー	和風ハンバーグ (パン粉除去) ピロシキ けんちん汁 (大根・里芋・人参)	(米) 南瓜せんべい・プチゼリー (以) 黒蜜きなこ団子	豚挽肉 豆腐 醤油 味噌 / (以) きなこ	米 里芋 プチゼリー / (米) 南瓜せんべい プチゼリー (以) 白玉 黒蜜	玉葱 しめじ ブロッコリー 大根 人参
19	水	バナナ	焼きそば 加777-の加777和え (ツナ除去) 中華スープ (しめじ・かぶ)	もみじご飯	豚挽肉 青のり 鯖 (油漬) / 刻み昆布 醤油	卵なし中華蒸し麺 植物油 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま (1.2g)	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし カリフラワー 胡瓜 しめじ かぶ バナナ / 人参
20	木	ご飯 バナナ	ちくわの磯辺揚げ (小麦) 中華風お浸し 中華スープ (小松菜・冬瓜)	☆ぶどうゼリー ☆味しらべ	卵・乳なしちくわ 青のり 醤油	米 植物油 白ごま (1g) 小麦粉 ごま油 / 味しらべ ぶどうゼリー	もやし ほうれん草 人参 小松菜 冬瓜 バナナ
21	金	ご飯 柿	豚肉のきのこ焼き 人参甘煮	米粉蒸しパン	豚もも肉 醤油 洋風だし	米 三温糖 植物油 / 米粉 植物油 三温糖	生姜 しめじ えのき茸 パセリ しいたけ 人参 玉葱 柿
24	月	ご飯 プチゼリー	豚肉のケチャップ焼き 水菜のサラダ (じゃこ除去) 味噌汁 (切干大根・油揚げ)	米粉ジャムサンド	豚もも肉 醤油 油揚げ 味噌	米 オリーブ油 プチゼリー / 米粉パン ジャム	水菜 人参 切干大根
25	火	ご飯 梨	鯖の西京焼き 小松菜の梅和え (かまぼこ除去) 清まし汁 (万能葱・豆腐)	(米) ゆかりおにぎり (以) うさちゃんビスケ	鯖 味噌 かまぼこ 醤油 豆腐	米 三温糖 / (米) 米 (以) うさちゃんビスケ	小松菜 梅肉 万能葱 梨 / ゆかりご飯の素
26	水	ご飯 バナナ	麻婆豆腐 さつまいもと切昆布の煮物 中華スープ (かぶ・かぶの葉)	ミートドリア	豚挽肉 醤油 味噌 豆腐 おろし菜 刻み昆布 / 豚挽肉	米 ごま油 白ごま (1g) さつまいも 三温糖 / 米 植物油	玉葱 長葱 にら 生姜 かぶ かぶの葉 バナナ / 玉葱 人参 パセリ
27	木	ご飯 バナナ	鶏肉の唐揚げ 磯和え	わかめおにぎり	鶏もも肉 醤油 刻みのり 洋風だし / わかめご飯の素	米 植物油 / 米	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 パセリ バナナ
28	金	ご飯 ぶどうゼリー	根菜汁 (卵なしつみれ除去) 小松菜と厚揚げの煮浸し	オープンポテト	味噌 生揚げ 醤油	米 里芋 ぶどうゼリー / じゃが芋 オリーブ油	大根 人参 白菜 万能葱 生姜 小松菜
31	月	ご飯 プチゼリー	鶏肉のつけ焼き ごまの即席漬け ココス(人参・ホールコーン・洋風だし)	おたのしみおやつ (卵・乳除去・代替え)	鶏もも肉 醤油 洋風だし	米 三温糖 白ごま (1g) ホールコーン プチゼリー / 南瓜	キャベツ 胡瓜 人参

＜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
499kcal	19.2g	15.2g	243mg	2.1g

＜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
539kcal	20.7g	15.7g	219mg	2.4g

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。

☆印は市販品のおよりの提供になります 野菜・肉・魚の産地はみほんの給食の上にありますのでご覧ください。

こんにちは♪給食室です!

草木が色つき、だんだんと秋らしくなってきました。

10/31のハロウィンでは、南瓜を使ったおたのしみおやつを提供します♪

