

平成28年度



給食予定献立表

アレルギー児用

打瀬保育園

日	曜	昼食 主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	主な材料名		
				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 1/2スープ (チンゲン菜・しめじ) レバーの味噌焼き 春雨サラダ パナナ	ふかし芋	鶏レバー 鶏ささみ肉 味噌 醤油 1/2スープ	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま(0.9g) / さつま芋	チンゲン菜 しめじ キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく パナナ
2	金	ロールパン(卵・乳・小麦) バインジュース ブロッコリーのグラタン 高野豆腐の含め煮 (シチューの王子さま使用・パン粉・カニ・粉チーズ除去)	メロンゼリー ☆味しらべ	高野豆腐 洋風だし 醤油	ロールパン シチューの王子さま / メロンゼリー 味しらべ	ブロッコリー 人参 玉葱 しめじ バインジュース
5	月	ご飯 味噌汁(茄子・長葱) タンドライブーク(ヨーグルト除去) ひじきのマリネ プチゼリー	米粉ジャムサンド	豚もも肉 醤油 味噌 芽ひじき	米 三温糖 米酢 オリーブ油 ホールコーン缶 / 米粉パン ジャム	にんにく 生姜 人参 胡瓜 茄子 長葱
6	火	ご飯 清まし汁(大根・人参) 花野菜のカレーソテー ぶりの照り焼き ぶどうゼリー	かぼちゃの米粉ケーキ	ぶり 醤油 / 豆乳	米 三温糖 植物油 黒ごま(0.3g) ぶどうゼリー / 米粉 かぼちゃ はちみつ	生姜 人参 大根 玉葱 カリフラワー ブロッコリー / レーズン
7	水	やしそば(卵なし中華蒸し麺使用) 中華スープ(かぶ・かぶの葉)いとこ煮 パナナ	中華おこわ	豚挽肉 青のり 醤油 小豆	卵なし中華蒸し麺 植物油 かぼちゃ / 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 パナナ / 菊
8	木	ご飯 担々スープ(チリ)菜・もやし・豚挽肉 家常豆腐 パナナ	☆ぱりんこせんべい	豚もも肉 醤油 生揚げ 味噌 甜麺醬	米 植物油 ごま油 三温糖 白ごま(0.9) / ぱりんこせんべい	生姜 人参 玉葱 白菜 ピーマン チンゲン菜 もやし パナナ
9	金	ご飯 加-スープ(人参・玉葱・じゃが芋・洋風だし) 鶏肉のつけ焼き 小松菜とコーンのソテー 青りんごゼリー	(未)わかめおにぎり (以)うさちゃんビスケット	鶏もも肉 醤油 洋風だし / (未)わかめご飯の素	米 三温糖 植物油 ホールコーン缶 青りんごゼリー じゃが芋 / (未)米 (以)うさちゃんビスケット	小松菜 パセリ 人参 玉葱
12	月	ご飯 コンソメスープ(人参・白菜・洋風だし) 鶏肉のつけ焼き 即席漬け プチゼリー	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油 洋風だし	米 ホールコーン缶 / 米粉パン ジャム	キャベツ 胡瓜 人参 白菜 ゆかり
13	火	ご飯 豚汁(豚肉・大根・人参・里芋) 鮭の塩焼き れんこんの金平 りんご	かぼちゃの米粉ケーキ	鮭 豚挽肉 醤油 味噌	米 植物油 三温糖 里芋 白ごま(1g) ごま油 / 米粉 かぼちゃ はちみつ	人参 れんこん 大根 りんご / ほうれん草
14	水	ご飯 コンソメスープ(人参・玉葱・パセリ・洋風だし) 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 パナナ	☆味しらべ ☆プチゼリー	豚もも肉 醤油 洋風だし	米 植物油 三温糖 / 味しらべ プチゼリー	生姜 しめじ えのき茸 しいたけ 玉葱 人参 パセリ パナナ
15	木	ご飯 中華スープ(白菜・えのき) 鰯のほかほか揚げ ブロッコリー プチゼリー	ゆかりおにぎり	鰯 味噌	米 植物油 プチゼリー	人参 長葱 れんこん しいたけ 生姜 白菜 ブロッコリー えのき茸 / ゆかり
16	金	ご飯 aporkカレー(カレーの王子さま使用) 酢味噌和え パナナ	味噌ラーメン(帆立除去)	豚もも肉 味噌 醤油 鶏ささみ肉 わかめ / 豚挽肉	米 じゃが芋 植物油 ごま油 三温糖 / 卵なし中華生麺 ホールコーン缶 白ごま(1g)	人参 玉葱 胡瓜 トマト パナナ / なら もやし 長葱 にんにく
19	月	ご飯 清まし汁(万能葱・豆腐) 豚肉の味噌焼き 大根の煮物(卵なしレバーコン・バター除去) 青りんごゼリー	米粉ジャムサンド	豚もも肉 味噌 洋風だし 醤油 豆腐	米 三温糖 / 米粉パン ジャム	大根 人参 万能葱
20	火	ご飯 清まし汁(切干大根・小松菜) 鯖の胡麻味噌焼き 更紗炒め プチゼリー	☆ぱりんこせんべい ☆プチゼリー	鯖 豚挽肉 醤油 味噌	米 白ごま(3g) じゃが芋 植物油 / ぱりんこせんべい プチゼリー	生姜 切干大根 人参 ピーマン 小松菜
21	水	ご飯 中華スープ(冬瓜・人参) 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え (卵なしハム除去) パナナ	☆かぼちゃクッキー	豚挽肉 豆腐 醤油 味噌 オイスターソース / 豆乳	米 ごま油 白ごま(1g) 三温糖 / かぼちゃクッキー	玉葱 長葱 なら 生姜 チンゲン菜 人参 もやし 冬瓜
22	木	ご飯 ミネストローネ(卵なしレバーコン除去) 洋風だし・人参・玉葱 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ パイナップル	☆いちご蒸しパン	鶏もも肉 醤油 洋風だし / わかめご飯の素	米 植物油 かぼちゃ 卵なしマヨネーズ / いちご蒸しパン(卵・乳・小麦不使用)	胡瓜 人参 りんご 玉葱 バイン缶
23	金	天皇誕生日				
26	月	ご飯 味噌汁(切干大根・油揚げ) 豚肉の生姜焼き 色彩サラダ プチゼリー	米粉ジャムサンド	豚もも肉 醤油 味噌 油揚げ	米 プチゼリー / 米粉パン ジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 切干大根
27	火	ご飯 コンソメスープ(人参・キャベツ・洋風だし) ピザハンバーグ(チーズ・パン粉除去) 粉吹き芋 青りんごゼリー	かぼちゃの米粉ケーキ	豚挽肉 豆腐 青のり 洋風だし / 甘納豆	米 植物油 じゃが芋 / 米粉 かぼちゃ はちみつ	玉葱 ピーマン 人参 キャベツ
28	水	根菜ミートソースパグティ(チーズ除去) コンソメスープ(小松菜・コーン・洋風だし) キャベツのサラダ パナナ	わかめおにぎり	豚挽肉 味噌 洋風だし / わかめご飯の素	スパグティ 植物油 卵なしマヨネーズ クリームコーン缶 / 白ごま(0.5g)	れんこん 玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 小松菜 パナナ

≪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
497kcal	20.3g	17.1g	267mg	1.5g

≪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
555kcal	22.2g	17.6g	225mg	1.8g

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。

☆印は市販品のおよつの提供になります。 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。

今年もあとひと月ですね、今月は体を温めるメニューを多く取り入れた献立です。

お野菜でも、葉物よりも根菜の方が体を温めてくれるんですよ！逆に、葉物や胡瓜などは体温を下げてしまうので、温野菜にして調理すると良いですよ！同じお野菜でも、ものによって機能が変わるので体調によって変えてみて下さいね！

