

平成28年度



給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通

打瀬保育園

日	曜	食	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 11/25スープ (チンゲン菜・しめじ) レバーの味噌焼き 春雨サラダ オレンジ	ふかし芋 (未・以)牛乳	鶏レバー 鶏ささみ肉 味噌 醤油 11/25-ソース / 牛乳	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 オレンジ
2	金	ロールパン(卵・乳・小麦) オレンジジュース 鮭とブロッコリーのグラタン 高野豆腐の含め煮 (鮭・マカロニ・バター・小麦粉・牛乳・パン粉)	メロンゼリー ☆キャンディチーズ	鮭 牛乳 高野豆腐 粉チーズ 醤油 / チーズ	ロールパン マカロニ 小麦粉 三温糖 バター パン粉 / メロンゼリーの素	ブロッコリー 人参 玉葱 しめじ オレンジジュース
5	月	ご飯 味噌汁(茄子・長葱) タンドライーボーク(ヨーグルト) ひじきのマリネ オレンジ	(未)アップルシナモンサンド (以)いちごジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 ヨーグルト 醤油 味噌 芽ひじき / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 ホールコーン缶 /食パン アップルシナモンジャム いちごジャム	にんにく 生姜 人参 胡瓜 茄子 長葱 オレンジ
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 グレープフルーツ	かぼちゃの米粉ケーキ (未・以)牛乳	ぶり 醤油 / 豆乳 牛乳	米 三温糖 植物油 / 黒ごま(0.3g) 植物油 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 グレープフルーツ / レーズン
7	水	焼きそば 中華スープ(かぶ・かぶの葉) いとこ煮 パナナ	中華おこわ (以)牛乳	豚挽肉 青のり 醤油 小豆 / (以)牛乳 豚挽肉 醤油	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 / 筍 人参 しいたけ
8	木	ご飯 担々スープ(チゲ)菜・もやし・豚挽肉 家常豆腐 みかん	☆バームクーヘン (卵・小麦・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 生揚げ 豚挽肉 味噌 甜麺醬 / 牛乳	米 植物油 ごま油 三温糖 白ごま(0.9) / バームクーヘン	生姜 人参 玉葱 白菜 ピーマン チンゲン菜 もやし みかん
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	おたのしみおやつ (乳・小麦・バター) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / きなこ 牛乳	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 / 小麦粉 バター 三温糖 植物油	小松菜 パセリ 人参 玉葱
12	月	ご飯 コッパスープ(人参・白菜・ホーロー缶・洋風だし) 鶏肉のマーマレード焼き 即席漬け オレンジ	いちごミルクラスク (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳 加糖練乳	米 マーマレード ホールコーン缶 / 食パン いちごジャム	キャベツ 胡瓜 人参 白菜 ゆかり オレンジ
13	火	ご飯 豚汁(豚挽肉・大根・人参・里芋) 鮭の塩焼き れんこんの金平 りんご	ほうれん草とチーズのケーキ (卵・小麦・乳) (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳 チーズ	米 植物油 三温糖 里芋 白ごま(1g) ごま油 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	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	お麩ラスク(バター) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 植物油 三温糖 / 麩 バター グラニュー糖	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) 鱈のほかほか揚げ ブロッコリー みかん	ゆかりおにぎり (以)牛乳	鱈 味噌 / (以)牛乳	米 植物油 / 米	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 みかん / ゆかり
16	金	ご飯 ポークカレー(乳・小麦) 酢味噌和え パナナ	味噌ラーメン(帆立) (以)牛乳	豚もも肉 粉チーズ わかめ 味噌 スルメシロ 鶏ささみ肉 /味噌 (以)牛乳 帆立 豚挽肉 醤油	米 じゃが芋 植物油 ごま油 三温糖 小麦粉 / 卵なし中華生麺 ホーロー缶 植物油 ごま油 白ごま(1g)	人参 玉葱 胡瓜 トマト パナナ / にら 人参 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 大根とベーコンの煮物(バター・洋風だし) オレンジ	ココアサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 味噌 卵なしベーコン 洋風だし 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 バター / 食パン ココアクリーム	大根 人参 万能葱 オレンジ
20	火	ご飯 清まし汁(切干大根・小松菜) 鱈の胡麻味噌焼き 更紗炒め グレープフルーツ	ブラウニー(卵・乳・小麦) (未・以)牛乳	鱈 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳	米 白ごま(3g) じゃが芋 植物油 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	生姜 切干大根 人参 ピーマン 小松菜 グレープフルーツ / パナナ ココア
21	水	ご飯 中華スープ(冬瓜・人参) 麻婆豆腐 チンゲン菜とハムの中華和え パナナ	かぼちゃスコーン(乳) (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 味噌 オイスターソース 卵なしロースハム / 牛乳 豆乳	米 ごま油 白ごま(1g) 三温糖 / ホットケーキミックス(乳) バター かぼちゃ 三温糖	玉葱 長葱 にら 生姜 チンゲン菜 人参 もやし 冬瓜 パナナ
22	木	ご飯 ミネストローネ(卵なしベーコン・人参・玉葱・洋風だし) 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ パイナップル	☆クリスマスケーキ (乳・乳・小麦) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし 卵なしベーコン / 牛乳	米 植物油 かぼちゃ 卵なしマヨネーズ / ケーキ	生姜 胡瓜 人参 りんご 玉葱 パイナップル
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 じゃこサラダ グレープフルーツ	(以)フルーツサンド (未)りんごジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 味噌 油揚げ / 牛乳 (以)生クリーム (以)小豆缶	米 米酢 /食パン (未)りんごジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 切干大根 グレープフルーツ / (以)いちご
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(パン粉・チーズ) 粉吹き芋 オレンジ	抹茶甘納豆蒸しパン (卵・乳・小麦) (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 チーズ 青のり 洋風だし / 牛乳 甘納豆	米 パン粉 植物油 じゃが芋 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	玉葱 ピーマン 人参 キャベツ オレンジ
28	水	根菜ミートソーススパゲティ(チーズ) コンソメスープ(小松菜・コーン・洋風だし) ツナとキャベツのサラダ パナナ	じゃこご飯 (以)牛乳	豚挽肉 味噌 粉チーズ 鮭(油漬) 洋風だし / (以)牛乳 じゃこ 醤油 青のり	スパゲティ 植物油 卵なしマヨネーズ クリームコーン缶 / 米 白ごま(0.5g)	れんこん 玉葱 人参 グリンピース パナナ キャベツ 胡瓜 小松菜

≪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！

