

平成29年度



給食予定献立表

アレルギー児用

打瀬保育園

日	曜	屋 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
3	月	ご飯 豚肉の味噌焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ 清まし汁 (みつば・豆腐)	米粉ジャムサンド	豚もも肉 味噌 豆腐	米 三温糖 オリーブ油 / 米粉パン いちごジャム	白菜 人参 レーズン みつば オレンジ
4	火	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ 味噌汁 (なめこ・長葱)	アレルギーケーキ	鮭 ひじき 油揚げ 醤油 味噌	米 三温糖 / 小麦粉 植物油 三温糖 シナモンアップルジャム	人参 グリンピース なめこ 長葱 グレープフルーツ / パナナ
5	水	ミートソーススパゲティ (粉チーズ除去・洋風だし) ポテトサラダ パナナ 洋風スープ (小松菜・刈り込み)	わかめと白ごまのおにぎり	豚挽肉 味噌 洋風だし	スパゲティ 植物油 じゃが芋 卵なしマヨネーズ クリームコーン / 米 白ごま (1g)	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 りんご 小松菜 パナナ / わかめご飯の素
6	木	ご飯 ビザハンバーグ (チーズ除去) ブロッコリー はっさく 清まし汁 (えのき草・チンゲン菜)	さつまい芋のシュガー焼き	豚挽肉 豆腐 醤油	米 パン粉 植物油 / さつまい芋 オリーブ油 グラニュー糖	玉葱 ビーマン ブロッコリー えのき草 チンゲン菜 はっさく
7	金	ご飯 アレルギーカレー ナムル パナナ	☆りらくませんべい	鶏もも肉 醤油 カレーの王子さま	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま (1g) / りらくませんべい	人参 玉葱 もやし ほうれん草 パナナ
10	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 和風サラダ オレンジ 味噌汁 (切干大根・油揚げ)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油 わかめ 油揚げ 味噌	米 マーマレードジャム ホールコーン 三温糖 / 米粉パン ブルーベリージャム	キャベツ 胡瓜 人参 切干大根 オレンジ
11	火	ご飯 白身魚の風味焼き (バター除去) 高野豆腐の焼き煮 グレープフルーツ 若竹汁 (わかめ・筍)	アレルギーケーキ	からすがれい 醤油 高野豆腐 わかめ	米 植物油 三温糖 / 小麦粉 植物油 三温糖 シナモンアップルジャム	玉葱 人参 筍 レモン グレープフルーツ / パセリ
12	水	ご飯 麻婆豆腐 さつまい芋のオレンジ煮 パナナ 中華スープ (かぶ・かぶの葉)	コーンフレーク (プレー味のみのみ)	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース	米 ごま油 白ごま (1g) さつまい芋 三温糖 / コーンフレーク	玉葱 長葱 なら 生姜 かぶ かぶの葉 パナナ オレンジジュース
13	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ 春野菜サラダ (帆立貝除去) オレンジ 中華スープ (もやし・人参)	ゆかりおにぎり (以) 牛乳	鶏もも肉 醤油 / (以) 牛乳	米 植物油 ホールコーン オリーブ油 / 米	生姜 キャベツ アスパラ オレンジ 人参 もやし オレンジ / ゆかり
14	金	ご飯 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 パナナ 味噌汁 (大根・長葱)	(未) みたらし風さといも (以) 甘辛団子 (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 / 醤油	米 植物油 三温糖 / (未) 里芋 (以) 白玉団子 三温糖	生姜 しめじ えのき草 しいたけ 玉葱 人参 大根 長葱 / パナナ
17	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 即席漬け オレンジ 味噌汁 (小松菜・人参)	米粉ジャムサンド	豚もも肉 醤油 味噌	米 白ごま (0.8g) / 米粉パン ブルーベリージャム	キャベツ 胡瓜 人参 大根 生姜 小松菜 オレンジ
18	火	ご飯 鯖の照り焼き しらたきのうまうま野菜炒め グレープフルーツ 清まし汁 (白玉麩・万能葱)	アレルギーケーキ	めかじき 醤油 オイスターソース ちくわ	米 三温糖 しらたき 白玉麩 / 小麦粉 三温糖 シナモンアップルジャム 植物油	生姜 ビーマン 人参 万能葱 グレープフルーツ
19	水	焼きそば 白インゲン豆の煮豆 パナナ 中華スープ (キャベツ・チンゲン菜)	わかめおにぎり	豚挽肉 青のり 白いんげん豆	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 / 米	玉葱 人参 キャベツ もやし しいたけ ビーマン パナナ チンゲン菜 / ゆかり
20	木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草の白和え パイン 清まし汁 (えのき草・小松菜)	☆びどうゼリー ☆星たべよ	ちくわ 青のり 豆腐 味噌 醤油	米 小麦粉 植物油 糸こんにゃく 白ごま (2g) 三温糖 / 星たべよ びどうゼリー	ほうれん草 人参 えのき草 小松菜 パイン
21	金	ロールパン クリームシチュー (シチューの王子さま・卵なしベーコン除去) ひじきのサラダ (卵なしハム除去) パナナ	ミートマカロニ	鶏もも肉 ひじき シチューの王子さま 醤油 / 豚挽肉 牛乳	ロールパン じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 糸こんにゃく ホールコーン オリーブ油 / マカロニ 植物油	人参 玉葱 赤ビーマン パナナ パセリ / 玉葱 人参 パセリ
24	月	ご飯 鶏肉のつけ焼き アスパラのお浸し オレンジ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油 わかめ 味噌	米 三温糖 ホールコーン / 米粉パン ブルーベリージャム	アスパラ 人参 玉葱 オレンジ
25	火	ご飯 鰯の西京焼き 水菜のサラダ (しらす除去) グレープフルーツ 清まし汁 (豆腐・豆苗)	小豆ようかん	鰯 味噌 醤油 豆腐 / こしあん 粉寒天	米 三温糖 オリーブ油	みず菜 人参 豆苗 グレープフルーツ
26	水	ご飯 中華丼 (以) むきえび・うずらの卵除去 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ (春雨・にら)	しめじご飯	豚もも肉 オイスターソース 醤油 / 油揚げ 醤油	米 植物油 ごま油 南瓜 春雨 / 米	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 しいたけ もやし なら パナナ / しめじ 人参 しいたけ グリンピース
27	木	ご飯 炒りどり風煮 酢の物 はっさく 清まし汁 (玉葱・わかめ)	オープンポテト	鶏もも肉 ちくわ わかめ 醤油	米 里芋 こんにゃく 三温糖 / じゃが芋 オリーブ油	ごぼう れんこん 人参 グリンピース 胡瓜 玉葱 パイン はっさく
28	金	ご飯 ハッシュドポーク (ハヤシの王子さま使用) 酢味噌和え パナナ 中華スープ (白菜・人参)	ピーチゼリー ☆星たべよ	ハヤシの王子さま 鶏ささみ肉 豚もも肉 わかめ 味噌	米 三温糖 ごま油 / ピーチゼリーの素 星たべよ	しめじ えのき草 しいたけ 玉葱 人参 胡瓜 トマト 白菜 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
540	21	16.9	291	2.2

《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
575	22.5	16.9	250	2.5

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・魚の産地は見本の給食の上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

だんだんと暖かくなり春の陽気となってきました。

今年度もまた、子ども達の成長に貢献できるよう努めてまいりますのでよろしくお願い致します。

