



## 給食予定献立表

## 3歳未満児・以上児共通

打瀬保育園

_				12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 1					
В	曜	■ 虚 食 主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	血・肉・骨になるもの	主な材料を 力や体温になるもの	4の調子を整えるもの			
		ご飯 トマトハンバーグ	オーブンポテト		米 パン粉 三温糖 ホールコーン	玉葱 人参 キャベツ			
1	水	春野菜サラダ(帆立貝) バナナ	(未・以)牛乳		オリーブ油 / じゃが芋 オリーブ油	アスパラガス しめじ 小松菜			
		洋風スープ(洋風だし・しめじ・小松菜) ご飯 (以)春巻き (未)焼売(乳)	わかめおにぎり	豚挽肉 醤油 (未)焼売	N/	レモン バナナ (以)(しいたけ 筍 にら 人参 もやし)			
2	木	ブロッコリー (未) 南瓜 いよかん	(以) 牛乳	/ 牛乳 わかめご飯の素	(以) (春巻きの皮 春雨 植物油	ブロッコリー もやし チンゲン菜			
		中華スープ(もやし・チンゲン菜)       焼うどん さつま芋と切昆布の煮物		豚挽肉 (以)桜えび	ごま油 小麦粉) / 米       うどん 植物油 さつま芋	いよかん 人参 キャベツ ピーマン 筍			
3	金	清まし汁(菜の花・白玉麩)	☆ひなあられ ^ カルピス (型)	かつお節 醤油	三温糖 白玉麩				
6	月	バナナ ご飯 豚肉の生姜焼き	☆カルピス(乳)	昆布 / カルピス	/ ひなあられ	菜の花 バナナ 大根 牛姜 切り干し大根 胡瓜			
		切り干し大根のサラダ	ココアサンド	豚もも肉 醤油	米 三温糖 卵なしマヨネーズ				
7	火	味噌汁(豆腐・長葱) オレンジ ご飯 鮭の塩焼き	(未・以)牛乳	豆腐 / 牛乳	/ 食パン ココアクリーム 米 三温糖	人参 長葱 オレンジ			
		大根とツナの煮物(ツナ)	パイナップル蒸しパン(乳・卵)	鮭 ツナ 醤油	/ 蒸しパンミックス 植物油	大根 小松菜 玉葱			
		清まし汁(わかめ・玉葱) グレープフルーツ	(未・以)牛乳	わかめ / 牛乳 豆腐 豚挽肉 醤油 味噌	パイナップルジュース	グレープフルーツ			
8	水	ご飯 麻婆豆腐 金時豆	中華おこわ	金時豆 / (以)牛乳	木 C&池 二温棉 日C& (18)	玉葱 長葱 にら 生姜 もやし			
		中華スープ(もやし・小松菜) バナナ	(以)牛乳	豚挽肉 醤油		小松菜 バナナ / しいたけ 筍 人参			
9	木	(以) 卒園おめでとう給食 (未) {ご飯 鶏の唐揚げ フレンチサラダ	☆バームクーヘン(乳・卵)	醤油 鶏もも肉 (以)ウィンナー	米 オリーブ油 植物油 (以)ゼリー ホワイトグレープキャベツ	生姜 キャベツ みかん缶			
		ホワイトグレープキャベツ オレンジ	(未・以)牛乳	/ 牛乳	/ バームクーヘン	胡瓜 オレンジ			
10	金	ご飯 鶏のつくね焼き かぼちゃサラダ	(以) 白玉小豆 (未) ☆星たべよ・プチゼリ・	鶏挽肉 醤油	米 三温糖 卵なしマヨネーズ かぼちゃ / (以)白玉	長葱 人参 生姜 胡瓜 レーズン			
		清まし汁(えのき茸・万能葱) バナナ	(未・以)牛乳	/ 牛乳 (以)小豆缶	(未) 星たべよ プチゼリー	えのき茸 万能葱 バナナ			
13		ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き	アップルサンド	鶏もも肉 味噌 醤油	米 白ごま(3g) 三温糖	**			
	Ħ	水菜と竹輪のサラダ 清まし汁(豆腐・みつ葉) オレンジ	(未・以)牛乳	竹輪 塩昆布 豆腐 / 牛乳	/ 食パン りんごジャム	水菜 人参 みつ葉 オレンジ			
		ご飯 鮪の照焼き 更紗炒め	コーンとチーズのケーキ		米 三温糖 じゃが芋 植物油	生姜 人参 ピーマン 切り干し大根			
14	火	味噌汁(切り干し大根・油揚げ) グレープフルーツ	(乳・卵) (未・以) 牛乳	油揚げ 味噌 / チーズ 牛乳	/ 蒸しパンミックス 植物油         三温糖	グレープフルーツ / ホールコーン パセリ			
		ご飯 すき焼き風煮 お浸し	きなこマカロニ	豚もも肉 醤油 豆腐	米 しらたき 植物油 三温糖	人参 玉葱 しいたけ グリンピース			
15	水	  清まし汁(万能葱・白玉麩) みかん	(未・以)牛乳	かつお節 / 牛乳 きなこ	   白玉麩 / マカロニ 三温糖	ほうれん草 キャベツ 人参 万能葱 みかん			
	木	ナポリタン(洋風だし・卵なしベーコン チーズ)	きつねごはん	卵なしベーコン ウィンナー		人参 玉葱 ピーマン トマト 大根			
16		ひじきサラダ 中華スープ(白菜・もやし) いよかん	(以)牛乳	チーズ 洋風だし ひじき 醤油 / 油揚げ 醤油(以)牛乳	ごま油 植物油 / 米 三温糖 白ごま(O.8g)	胡瓜 白菜 もやし いよかん			
-	金	ロールパン 菜の花シチュー(乳)	二色おはぎ	豚もも肉 卵なしベーコン	_	/ 人参 人参 玉葱 菜の花			
17		プロッコリーの胡麻和え	(以)牛乳	脱脂粉乳 牛乳 醤油	白ごま(0.7g) 植物油 / 米	ブロッコリー バナナ パセリ			
		バナナ (以) 午乳   / 牛乳 きなこ 醤油   もち米 三温糖 黒ごま (4g)   ブロッコリー ハナナ ハゼリ							
20	月	春分の日							
		ご飯 タンドリーチキン(ヨーグルト)	きなこお麩ラスク(バター)	鶏もも肉 ヨーグルト	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜			
21	火	コールスローサラダ オレンジ	(未・以)牛乳	洋風だし / 牛乳	クリームコーン / 麩	人参 小松菜 オレンジ			
		洋風スープ(洋風だし・クリームコーン・小松菜)   ご飯 家常豆腐 蒸しかぼちゃ	オレンジゼリー	きなこ 豚挽肉 醤油 生揚げ	バター 三温糖 米 植物油 ごま油 三温糖	人参 玉葱 白菜 ピーマン			
22	水	清まし汁(かぶ・かぶの葉) バナナ	☆ぽりぽり小魚	味噌 / (以)牛乳	木 恒初   こよ   三				
		ご飯 豚肉のレモンバター醤油	(以)牛乳	(以) ぽりぽり小魚 豚もも肉 醤油 ウィンナー		大参 玉葱 しめじ レモン にんにく			
23	木	ポテトサラダ ミネストローネ(洋風だし)	ツナ昆布おにぎり	洋風だし / (以) 牛乳		胡瓜 りんご パセリ			
		いよかん	(以)牛乳	ツナ 塩昆布 醤油鶏もも肉 粉チーズ	/ 米 米 じゃが芋 植物油 三温糖	いよかん			
24	金	ご飯 チキンカレー(乳) ナムル	☆揚げパン(乳)	スキムミルク	でま油 白ごま(1g) 野菜ジュース	人参 玉葱 もやし ほうれん草			
		野菜ジュース	(未・以) 牛乳	醤油 / (以) 牛乳	/ 揚げパン(乳)				
27	月	ご飯 鶏肉のおろし焼き 梅肉のおかか和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	(らっこ) ジャムサンド じゃこトースト	鶏もも肉 醤油 かつお節 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / 食パン	大根 生姜 胡瓜			
		オレンジ	(未・以)牛乳	白子 青のり	卵なしマヨネーズ 白ごま(0.5g)	人参 梅干し キャベツ オレンジ			
28	火	ご飯 鮪の味噌パン粉焼き 小松菜とコーンのソテー	☆ミニアメリカンドッグ (乳・卵)	めかじき 味噌 醤油	米 パン粉 三温糖 ホールコーン	パセリ 小松菜 菜の花			
	^.	清まし汁(菜の花・豆腐) グレープフルーツ	(未・以)牛乳	豆腐 / 牛乳	植物油 / ミニアメリカンドッグ	グレープフルーツ			
29	水	ご飯 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮	人参とレーズンのケーキ (乳・卵)	豚もも肉 醤油	米 三温糖 里芋 / 植物油	生姜 しめじ えのき茸 しいたけ 玉葱 人参 小松菜			
		味噌汁(里芋・小松菜) バナナ	(未・以)牛乳	味噌 / 牛乳	蒸しパンミックス 三温糖	パナナ レーズン			
30	木	ご飯春雨サラダーレバーの風味焼き	チヂミ	鶏ささみ 醤油	米春雨三温糖ごま油	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく			
		中華スープ(もやし・キャベツ) いよかん	(未・以)牛乳	鶏レバー / 牛乳 醤油	白ごま(1g) / 小麦粉   上新粉 ごま油	長葱 もやし キャベツ いよかん にら 人参			
0.1		ご飯 スープ煮(バター・洋風だし	おたのしみおやつ	卵なしベーコン ウィンナー	米 じゃが芋 植物油 バター	人参 玉葱 キャベツ グリンピース			
31	金	<ul><li>・卵なしベーコン) 花野菜マリネ バナナ</li></ul>	(乳・卵) (未・以) 牛乳	豚もも肉 洋風だし 醤油 / 牛乳 卵黄	三温糖 オリーブ油 / さつま芋 バター 三温糖 チョコ	カリフラワー ブロッコリー バナナ			
			(-12/)   1   1	, , Ju 9P54					

≪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

 490
 19
 16
 252
 4.9

《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					
560	212	17.1	230	6					

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の提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本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、給食室です命

にじ組さんも、保育園生活が残すところあと1か月になりましたね。今月は、にじ組さんからアンケートで人気だった給食をたくさん取り入れた献立になっています。8日には、人参の型抜きがあるので、ほし・つき・にじ組さんは、エブロン・マスク・三角巾の用意をよろしくお願いします!

