

平成29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	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)	いちごジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 ｱｲｽｸﾘｰﾑ 味噌 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 オリブ油 / 食パン 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)	バナナケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 ひじき 油揚げ 醤油 味噌 / 牛乳 卵	米 三温糖 / 小麦粉 バター 三温糖	人参 グリンピース なめこ 長葱 グレープフルーツ / バナナ
5	水	ミートソーススパゲティ(粉チーズ・洋風だし) ポテトサラダ バナナ 洋風スープ(小松菜・ｸﾞﾗﾝｼﾞﾝ)	ツナご飯 (以)牛乳	豚挽肉 味噌 粉チーズ 洋風だし / ツナ 醤油 (以)牛乳	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 三温糖 白ごま(1g)	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 りんご 小松菜 バナナ / 人参 生姜
6	木	ご飯 ピザハンバーグ(チーズ) ブロッコリー はっさく 清まし汁(えのき草・チンゲン菜)	さつま芋のシュガー焼き (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 チーズ 醤油 / 牛乳	米 パン粉 植物油 / さつま芋 オリブ油 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 チキンカレー(乳) ナムル バナナ	おたのしみおやつ(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 粉チーズ 脱脂粉乳 醤油 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま(1g) / バイシート グラニュー糖	人参 玉葱 もやし ほうれん草 バナナ
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)	(ハ) ジャムサンド きな粉揚げパン風ラスク (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 わかめ 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 マーマレードジャム ホールコーン 三温糖 / 食パン きな粉揚げパン風クリーム	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) 高野豆腐のきめ煮 グレープフルーツ 若竹汁(わかめ・筍)	チーズ蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	からすがれい 醤油 高野豆腐 わかめ / チーズ 牛乳	米 植物油 バター 三温糖 / 植物油 三温糖 蒸しパンミックス	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 さつま芋のオレンジ煮 バナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	コーンフレーク(乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 ｲｽｸﾘｰﾑ / チョコ(乳) 牛乳	米 ごま油 白ごま(1g) さつま芋 三温糖 / コーンフレーク	玉葱 長葱 いら 生姜 かぶ かぶの葉 バナナ 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) 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 帆立貝 / (以)牛乳	米 植物油 ホールコーン オリブ油 / 米	生姜 キャベツ アスパラ オレンジ 人参 もやし / ゆかり
14	金	ご飯 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 バナナ 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 牛乳	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 / バナナ
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)	黒ごまきな粉サンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 / 牛乳	米 白ごま(0.8g) / 食パン 黒ごまきなこクリーム	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)	はちみつレモンケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	めかじき 醤油 ｲｽｸﾘｰﾑ ちくわ / 牛乳	米 三温糖 しらたき 白玉麩 / はちみつ 蒸しパンミックス 植物油	生姜 ビーマン 人参 万能葱 グレープフルーツ / レモン
19	水	焼きそば 白インゲン豆の煮豆 バナナ 中華スープ(キャベツ・チンゲン菜)	深川めし(あさり) (未・以)牛乳	豚挽肉 青のり 白いんげん豆 / あさり 油揚げ 醤油 牛乳	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 / 米 三温糖 植物油	玉葱 人参 キャベツ もやし しいたけ ビーマン バナナ チンゲン菜 / 生姜 人参 さやえんどう
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)	☆ヨーグルト ☆星たべよ	ちくわ 青のり 豆腐 味噌 醤油 / ヨーグルト	米 小麦粉 植物油 糸こんにゃく 白ごま(2g) 三温糖 / 星たべよ	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 (牛乳・卵なしベーコン) ひじきのサラダ(卵なしハム) バナナ	ミートマカロニ (未・以)牛乳	鶏もも肉 卵なしﾊﾞｰﾝ 牛乳 ひじき 脱脂粉乳 醤油 卵なしﾊﾞﾝ 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 オリブ油 / マカロニ 植物油	人参 玉葱 赤ビーマン バナナ 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)	ブルーベリーサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン / 食パン 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 鯖の西京焼き 水菜とじゃこのサラダ グレープフルーツ 清まし汁(豆腐・豆苗)	小豆ようかん (未・以)牛乳	鯖 味噌 しらす 醤油 豆腐 / こしあん 粉寒天 牛乳	米 三温糖 オリブ油	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・うすらの卵 蒸し南瓜 バナナ 中華スープ(春雨・にら)	しめじご飯 (以)牛乳	豚もも肉 ｲｽｸﾘｰﾑ (以)えび・うすらの卵 醤油 / 油揚げ 醤油 (以)牛乳	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 いら バナナ / しめじ 人参 しいたけ グリンピース
27	木	ご飯 炒りどりの風煮 酢の物 はっさく 清まし汁(玉葱・わかめ)	オープンポテト (未・以)牛乳	鶏もも肉 ちくわ 醤油 わかめ / 牛乳	米 里芋 こんにゃく 三温糖 / じゃが芋 オリブ油	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 ハッシュドボーク(乳) 酢味噌和え バナナ 中華スープ(白菜・人参)	ピーチゼリー ☆ウエハース(卵・乳)	豚もも肉 脱脂粉乳 鶏ささみ肉 わかめ 味噌	米 三温糖 ごま油 / ピーチゼリーの素 ウエハース	しめじ えのき草 しいたけ 玉葱 人参 胡瓜 トマト 白菜 バナナ

《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
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	21.2	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。

☆印は市販品のおよりの提供になります。 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な努めていきますのでよろしくお願い致します。

