平成29年度 3月 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	水	ご飯　トマトハンバーグ 春野菜サラダ（帆立貝除去）　バナナ 洋風スープ（洋風だし・しめじ・小松菜）	オーブンポテト	豚挽肉　豆腐　洋風だし 醤油	米　パン粉　三温糖　ホールコーン オリーブ油　／じゃが芋　オリーブ油	玉葱　人参　キャベツ アスパラガス　しめじ　小松菜 バナナ
2	木	ご飯　（以）春巻き　（未）焼売 ブロッコリー　いよかん 中華スープ（もやし・チンゲン菜）	わかめおにぎり	豚挽肉　醤油　（未）焼売 ／　わかめご飯の素	米 （以）｛　春巻きの皮　春雨　植物油 ごま油　小麦粉　｝　／　米	（以）｛しいたけ　筍　にら　人参　もやし｝ ブロッコリー　もやし　チンゲン菜 いよかん
3	金	焼うどん　さつま芋と切昆布の煮物 清まし汁（菜の花・白玉麩） バナナ	☆ひなあられ ☆オレンジジュース	豚挽肉　（以）桜えび　醤油 かつお節　昆布	うどん　植物油　さつま芋 三温糖　白玉麩 ／　ひなあられ　オレンジジュース	人参　キャベツ　ピーマン　筍 菜の花　バナナ
6	月	ご飯　豚肉の生姜焼き 切り干し大根のサラダ 味噌汁（豆腐・長葱）　オレンジ	米粉ジャムサンド	豚もも肉　醤油　豆腐	米　三温糖　卵なしマヨネーズ ／　牛乳　米粉パン　ジャム	大根　生姜　切り干し大根　胡瓜 人参　長葱　オレンジ
7	火	ご飯　鮭の塩焼き 大根の煮物 清まし汁（わかめ・玉葱）　オレンジ	アレルギーケーキ	鮭　醤油　わかめ	米　三温糖 ／　小麦粉　植物油　ベーキングパウダー パイナップルジュース　三温糖	大根　小松菜　玉葱 オレンジ
8	水	ご飯　麻婆豆腐　金時豆 中華スープ（もやし・小松菜）　バナナ	中華おこわ	豆腐　豚挽肉　醤油 味噌　金時豆 ／　豚挽肉　醤油	米　ごま油　三温糖　白ごま（1g） ／　米　もち米　ごま油　三温糖	玉葱　長葱　にら　生姜　もやし 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 ホワイトグレープキャベツ　オレンジ｝	（以）☆うさちゃんビスケ （未）☆かぼちゃクッキー	醤油　鶏もも肉 （以）ウィンナー	米　オリーブ油　ホワイトグレープキャベツ （以）ゼリー　／　（未）かぼちゃクッキー （以）うさちゃんビスケ	生姜　キャベツ　みかん缶 オレンジ
10	金	ご飯　鶏のつくね焼き　かぼちゃサラダ 清まし汁（えのき・万能葱）　バナナ	（以）白玉小豆 （未）☆星たべよ・プチゼリー	鶏挽肉　醤油 ／　（以）小豆缶	米　三温糖　卵なしマヨネーズ かぼちゃ　／　（以）白玉 （未）星たべよ　プチゼリー	長葱　人参　生姜　胡瓜　レーズン えのき　万能葱　バナナ
13	月	ご飯　鶏肉の胡麻味噌焼き 水菜サラダ 清まし汁（豆腐・みつ葉）　オレンジ	米粉ジャムサンド	鶏もも肉　味噌　醤油 塩昆布　豆腐	米　白ごま（３ｇ）　三温糖 ／　米粉パン　ジャム	水菜　人参　みつ葉　オレンジ
14	火	ご飯　鮪の照焼き　更紗炒め 味噌汁（切り干し大根・油揚げ） オレンジ	アレルギーケーキ	めかじき　醤油　豚挽肉 油揚げ　味噌	米　三温糖　じゃが芋　植物油 ／　小麦粉　植物油 ベーキングパウダー　三温糖	生姜　人参　ピーマン　切り干し大根 オレンジ
15	水	ご飯　すき焼き風煮　お浸し 清まし汁（万能葱・白玉麩）　みかん	きなこマカロニ	豚もも肉　醤油　豆腐 かつお節 ／　きなこ	米　しらたき　植物油　三温糖 白玉麩　／　マカロニ　三温糖	人参　玉葱　しいたけ　グリンピース ほうれん草　キャベツ　人参　万能葱 みかん
16	木	ナポリタン（洋風だし入り）（卵なしベーコン除去 ・粉チーズ除去）　ひじきサラダ 中華スープ（白菜・もやし）　いよかん	きつねごはん	ウィンナー　洋風だし ひじき　醤油 ／　油揚げ　醤油	スパゲティ　オリーブ油　三温糖 ごま油　／　米　三温糖 白ごま（0.8ｇ）	人参　玉葱　ピーマン　トマト　大根 胡瓜　白菜　もやし　いよかん ／　人参
17	金	ロールパン　アレルギーシチュー （卵なしベーコン除去） ブロッコリーの胡麻和え　バナナ	二色おはぎ	豚もも肉　醤油 ｼﾁｭｰの王子さま ／　きなこ　醤油	ロールパン　じゃが芋 白ごま（0.7ｇ）／　米　もち米 三温糖　黒ごま（4ｇ）	人参　玉葱　菜の花 ブロッコリー　バナナ　パセリ
20	月	春　分　の　日				
21	火	ご飯　タンドリーチキン（ヨーグルト除去） コールスローサラダ　オレンジ 洋風スープ（洋風だし・クリームコーン・小松菜）	お麩ラスク （バター除去）	鶏もも肉　洋風だし	米　ホールコーン　卵なしマヨネーズ クリームコーン　／　麩 植物油　グラニュー糖	にんにく　生姜　キャベツ　胡瓜 人参　小松菜　オレンジ
22	水	ご飯　家常豆腐　蒸しかぼちゃ 清まし汁（かぶ・かぶの葉）　バナナ	オレンジゼリー ☆星たべよ	豚挽肉　醤油　生揚げ 味噌　／　塩昆布　醤油	米　植物油　ごま油　三温糖 かぼちゃ　／　星たべよ オレンジゼリーの素	人参　玉葱　白菜　ピーマン かぶ　かぶの葉　バナナ
23	木	ご飯　豚肉のレモン醤油ソース ポテトサラダ　ミネストローネ（洋風だし） いよかん	塩昆布おにぎり	豚もも肉　醤油 洋風だし　ウインナー ／　塩昆布　醤油	米　三温糖　じゃが芋 卵なしマヨネーズ　／　米	人参　玉葱　しめじ　レモン汁　にんにく 胡瓜　りんご　パセリ いよかん
24	金	ご飯　アレルギーカレー　ナムル 野菜ジュース	シュガーラスク	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）　野菜ジュース ／　米粉パン　オリーブオイル　グラニュー糖	人参　玉葱　もやし　ほうれん草
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） オレンジ	米粉ジャムサンド	鶏もも肉　醤油　かつお節 油揚げ　味噌	米　／　米粉パン　ジャム	大根　生姜　胡瓜 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 清まし汁（菜の花・豆腐）　オレンジ	☆りらっくませんべい ☆プチゼリー	めかじき　味噌　醤油　豆腐	米　パン粉　三温糖　ホールコーン 植物油　／　りらっくませんべい プチゼリー	パセリ　小松菜　菜の花 オレンジ
29	水	ご飯　豚肉のきのこ焼き　人参甘煮 味噌汁（里芋・小松菜） バナナ	アレルギーケーキ	豚もも肉　醤油 味噌　洋風だし	米　三温糖　里芋　／　植物油 小麦粉　ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ　三温糖	生姜　しめじ　えのき茸 しいたけ　玉葱　人参　小松菜 バナナ
30	木	ご飯　春雨サラダ　レバーの風味焼き 中華スープ（もやし・キャベツ） いよかん	チヂミ	鶏ささみ　醤油 鶏レバー　／　醤油	米　春雨　三温糖　ごま油 白ごま（１ｇ）　／　小麦粉 上新粉　ごま油	キャベツ　胡瓜　人参　生姜　にんにく 長葱　もやし　キャベツ　いよかん にら　人参
31	金	ご飯　スープ煮（洋風だし入り） （バター・卵なしベーコン除去） 花野菜のマリネ　バナナ	さつま芋の茶巾	豚もも肉　ウィンナー 洋風だし　醤油	米　じゃが芋　植物油 三温糖　オリーブ油 ／　さつま芋　三温糖	人参　玉葱　キャベツ　グリンピース カリフラワー　ブロッコリー　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❀
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、エプロン・マスク・三角巾の用意をよろしくお願いします！