

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	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	(未) ご飯 鮭の塩焼き 大根と胡瓜のごま酢和え 青りんごゼリー ホワイトグレープキャベツジュース	☆ほりほり小魚 ☆ミニカップゼリー (未・以) 牛乳	鮭 油揚げ 醤油 / 小魚 牛乳	米 白ごま(0.5g) 三温糖 青りんごゼリー / ブチゼリー	大根 人参 胡瓜 ホワイトグレープキャベツジュース
2	金	ご飯 ボークチャップ(洋風だし) ブロッコリー パナナ 洋風スープ(じゃが芋・小松菜)	鶏そぼろおにぎり (以) 牛乳	豚もも肉 洋風だし / 鶏挽肉 醤油 (以) 牛乳	米 植物油 じゃが芋 / 植物油 三温糖	人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー 小松菜 パイン パナナ / 生姜
5	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 オレンジ 清まし汁(おくら・春雨)	ブルーベリージャムサンド (乳) (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ ひじき / 牛乳	米 三温糖 春雨 / 食パン ブルーベリージャム	大根 生姜 人参 グリンピース おくら オレンジ
6	火	ご飯 白身魚の風味焼き(バター) アスパラのお浸し 味噌汁(なめこ・豆腐)	ヨーグルトレーズンケーキ (卵・乳) (未・以) 牛乳	からすがいれい 醤油 味噌 豆腐 / ヨーグルト 牛乳	米 バター ホールコーン 植物油 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	人参 玉葱 パセリ レモン アスパラ 人参 なめこ グレープフルーツ / レーズン レモン
7	水	冷やしうどん(卵なしハム) 蒸し南瓜 パナナ 野菜ジュース	ゆかりおにぎり (以) 牛乳	鶏挽肉 味噌 醤油 卵なしハム / (以) 牛乳	うどん 三温糖 南瓜 白ごま(0.8g) / 米	長葱 生姜 胡瓜 人参 野菜ジュース パナナ / ゆかり
8	木	ご飯 春雨サラダ レバーの鉄火焼き パイン 担々スープ(チゲン菜・もやし・豚挽肉)	オープンポテト (未・以) 牛乳	鶏ささみ肉 鶏レバー 大豆水煮 醤油 味噌 豚挽肉 / 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま(1g) / じゃが芋 オリーブ油	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし パイン
9	金	ご飯 スープ煮 (バター・卵なしベーコン・洋風だし) 白インゲンの煮豆 パナナ	☆おたのしみおやつ (乳) (未・以) 牛乳	豚もも肉 洋風だし 卵なしベーコン 醤油 白インゲン豆 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 バター 三温糖 / パイシート グラニュー糖	人参 玉葱 キャベツ グリンピース パナナ
12	月	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 切干大根の煮付け トマト グレープフルーツ 清まし汁(みつば・白玉麩)	チョコチップケーキ (卵・乳) (未・以) 牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ / 牛乳	米 白ごま(4g) 三温糖 白玉麩 / 蒸しパンミックス 三温糖 チョコチップ 植物油	切干大根 人参 トマト 小松菜 みつば グレープフルーツ / ココア
13	火	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え ビーチゼリー 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	(未) りんごジャムサンド(乳) (以) フルーツサンド(乳) (未・以) 牛乳	鮭 豆腐 味噌 醤油 / (以) 生クリーム 牛乳	米 糸こんにゃく 白ごま(2g) 三温糖 じゃが芋 ビーチゼリー / 食パン (未) りんごジャム	ほうれん草 人参 玉葱 / メロン パイン パナナ
14	水	スバゲティンディアン(バター) さつま芋のポテトサラダ パナナ ミネストローネ(ウインナー・玉葱・人参・洋風だし)	中華おこわ (以) 牛乳	豚挽肉 洋風だし ウインナー / 豚挽肉 醤油 (以) 牛乳	スバゲティ オリーブ油 バター 小麦粉 さつま芋 卵なしマヨネーズ / 米 もち米 ごま油 三温糖	人参 玉葱 にんにく グリンピース 胡瓜 りんご パセリ パナナ / しいたけ 筍 人参
15	木	ご飯 鱈の南蛮漬け ブロッコリー オレンジ 清まし汁(チンゲン菜・えのき茸)	☆ヨーグルト ☆星たべよ	鱈 醤油 / ヨーグルト	米 三温糖 植物油 / 星たべよ	人参 ビーマン 長葱 生姜 ブロッコリー チンゲン菜 えのき茸 オレンジ
16	金	ご飯 鶏肉のトマト煮(洋風だし) 高野豆腐の含め煮 パナナ 味噌汁(さつま芋・長葱)	枝豆 ☆ブチゼリー (以) 牛乳	鶏もも肉 洋風だし 醤油 豆乳 高野豆腐 味噌 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 さつま芋 / ブチゼリー	人参 玉葱 ブロッコリー 長葱 パナナ / 枝豆
19	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ 味噌汁(切干大根・油揚げ)	(ペ) ジャムサンド(乳) カレートースト(乳) (未・以) 牛乳	鶏もも肉 醤油 油揚げ 味噌 / 豚挽肉 スチミル チーズ 牛乳	米 マーマレード オリーブ油 三温糖 / 食パン 植物油 (ペ) りんごジャム	白菜 人参 レーズン 切干大根 オレンジ / 玉葱 人参
20	火	ご飯 鮎の味噌パン粉焼き ビーマンとちくわの金平 グレープフルーツ 清まし汁(豆腐・さやえんどう)	人参とパインのケーキ (卵・乳) (未・以) 牛乳	めかじき 味噌 ちくわ 醤油 豆腐 / 牛乳	米 パン粉 白ごま(1g) 三温糖 ごま油 植物油 / 植物油 蒸しパンミックス 三温糖	パセリ ビーマン 人参 さやえんどう グレープフルーツ / 人参 パインジュース
21	水	焼きそば パナナ チンゲン菜とハムの中華和え(卵なしハム) 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	チキンライス (以) 牛乳	豚挽肉 青のり 卵なしハム 醤油 / 鶏挽肉 牛乳	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 ごま油 / 米 植物油	玉葱 人参 キャベツ しいたけ かぶ ピーマン もやし チゲン菜 パナナ かぶの葉 / 人参 玉葱 グリンピース
22	木	ご飯 和風ハンバーグ 人参の甘煮 メロン 清まし汁(白菜・人参)	さつま芋のオレンジ煮 (未・以) 牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 / 牛乳	米 パン粉 三温糖 / さつま芋 三温糖	玉葱 しめじ 人参 白菜 メロン / オレンジジュース
23	金	ご飯 チキンカレー(乳) ナムル パナナ	アセロラゼリー (みかん添え)	鶏もも肉 スキムミルク チーズ 醤油 / アガー	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま(0.9g)	人参 玉葱 もやし ほうれん草 パナナ / アセロラジュース みかん
26	月	ご飯 豚肉の味噌焼き 塩昆布の即席漬け オレンジ 清まし汁(わかめ・玉葱)	ココアサンド(乳) (未・以) 牛乳	豚もも肉 テマリツヤ 味噌 塩昆布 わかめ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン ココアクリーム	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 オレンジ
27	火	ご飯 ぶりの照り焼き 更紗炒め グレープフルーツ 味噌汁(玉葱・さやえんどう)	シナモンアップルケーキ (卵・乳) (未・以) 牛乳	ぶり 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳	米 三温糖 じゃが芋 植物油 / 蒸しパンミックス シナモンアップルジャム 植物油	生姜 人参 ビーマン 玉葱 さやえんどう グレープフルーツ
28	水	ご飯 麻婆豆腐 いんげんのごま和え パナナ 中華スープ(茄子・えのき茸)	☆コーンフレーク(乳) (未・以) 牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 人参 / チョココロ / チョココロ 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま(0.7g) 黒ごま(0.9g) / コーンフレーク	玉葱 長葱 いら 生姜 さやいんげん 茄子 人参 えのき茸 パナナ
29	木	ご飯 ハンバーグステーキ キャベツのごまネーズ和え オレンジ 洋風スープ(赤パプリカ・玉葱・パセリ)	芋羊羹 (未・以) 牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 洋風だし / 粉寒天 牛乳	米 ホールコーン 白ごま(1g) パン粉 卵なしマヨネーズ 三温糖 / さつま芋 三温糖	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 赤パプリカ パセリ オレンジ
30	金	ご飯 カレー肉じゃが 酢の物 パナナ 味噌汁(なめこ・豆腐)	☆揚げパン(乳) (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 豆腐 味噌 / 牛乳	米 じゃが芋 三温糖 植物油 / 揚げパン	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 胡瓜 なめこ 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
537	22	16	307	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
560	23	15.4	255	2

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★

梅雨の季節になりました。

6月9日はそんな、梅雨の時期にぴったりの生き物をイメージしたおやつを作ります。

楽しみにしていてくださいね♪

