

# 平成29年度 10月 給食予定献立表

アレルギー用

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
2	月	ご飯 豚肉の味噌焼き 切干大根のサラダ トマト オレンジ 清まし汁(わかめ・豆腐)	米粉ジャムサンド	豚もも肉 ｱｲﾝゲン豆 味噌 醤油 わかめ 豆腐	米 三温糖 ごま油 / 米粉パン ジャム	切干大根 胡瓜 人参 トマト オレンジ
3	火	ご飯 鯖の照り焼き 小松菜とかまぼこの梅和え グレープフルーツ 味噌汁(油揚げ・冬瓜)	アレルギーケーキ	めかじき 醤油 かまぼこ 刻みのり 油揚げ 味噌	米 三温糖 / 三温糖 植物油 小麦粉 ジャム	生姜 小松菜 梅肉 冬瓜 グレープフルーツ
4	水	ご飯 八宝菜(むきエビ・うずらの卵除去) 煮豆 パナナ 中華スープ(わかめ・えのき)	きな粉マカロニ	豚もも肉 白インゲン豆 醤油 わかめ / きな粉	米 植物油 ごま油 三温糖 / マカロニ 三温糖	人参 玉葱 白菜 筍 しいたけ ピーマン えのき パナナ
5	木	ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリー パイン けんちん汁(大根・里芋・人参)	ふかし芋	豚挽肉 豆腐 醤油 味噌	米 パン粉 里芋 / さつま芋	玉葱 しめじ ブロッコリー 大根 人参 パイン
6	金	ご飯 ホークカレー(カレーの王子さま使用) ナムル 豆乳飲料(まめびよ)	お麴ラスク	豚もも肉 カレーの王子さま 醤油 豆乳飲料	米 じゃが芋 植物油 三温糖 白ごま(1g) ごま油 / お麴 植物油 グラニュー糖	人参 玉葱 もやし ほうれん草
9	月	<b>体育の日</b>				
10	火	ご飯 鯖の西京焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ 清まし汁(わかめ・玉葱)	アレルギーケーキ	鯖 味噌 ひじき 油揚げ 醤油 わかめ	米 三温糖 / 小麦粉 植物油 ジャム 三温糖	人参 グリンピース 玉葱 グレープフルーツ / パセリ
11	水	ナポリタン(ﾊﾞｰﾝｼﾞｰ・チーズ・除去)(ｺｯﾌﾟ) 白菜のコールスローサラダ パナナ コンソメスープ(クリームコーン・小松菜)	☆コーンフレーク (チョコクリスピー除去)	ウィンナー 洋風だし	スパゲティ オリーブ油 植物油 三温糖 クリームコーン / コーンフレーク	人参 玉葱 ピーマン 白菜 レーズン 小松菜 パナナ
12	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ れんこんサラダ オレンジ 味噌汁(里芋・長葱)	わかめおにぎり (以)ラップおにぎり	鶏もも肉 味噌 醤油 / わかめご飯の素	米 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ 里芋 / 米	生姜 れんこん 人参 胡瓜 長葱 オレンジ
13	金	ロールパン パンプキンシチュー (シチューの王子様使用・ﾊﾞｰﾝｼﾞｰ除去) ツナとキャベツのサラダ パナナ	ピーチゼリー ☆星だべよ	鶏もも肉 ツナ シチューの王子さま	ロールパン 南瓜 植物油 卵なしマヨネーズ 小麦粉 / ピーチゼリーの素	玉葱 しめじ パセリ キャベツ 人参 胡瓜 パナナ
16	月	ご飯 鶏肉のおろし焼き 和風サラダ オレンジ 味噌汁(油揚げ・切干大根)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油 わかめ 油揚げ 味噌	米 ホールコーン 三温糖 / 米粉パン ジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 切干大根 オレンジ
17	火	ご飯 鮭のきのごまヨネーズ焼き 里芋とインゲンの胡麻和え グレープフルーツ 清まし汁(玉葱・豆腐)	紫芋チップス	鮭 醤油 豆腐	米 卵なしマヨネーズ 里芋 白ごま(1g) 三温糖 / 紫芋チップス	えのき茸 しめじ しいたけ 玉葱 さやいんげん 人参 グレープフルーツ
18	水	焼きそば カリフラワーのカレーマヨ和え パナナ 中華スープ(かぶ・しめじ)	もみじご飯	豚挽肉 青のり / 刻み昆布 醤油	中華蒸し麺 植物油 卵なしマヨネーズ / 米白ごま(1g)	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし カリフラワー かぶ しめじ パナナ / 人参
19	木	ご飯 ハンバーグステーキ 人参甘煮 みかん 味噌汁(なめこ・長葱)	オープンポテト	豚挽肉 豆腐 味噌	米 パン粉 三温糖 / じゃが芋 オリーブ油	玉葱 人参 なめこ 長葱 みかん
20	金	ご飯 炒り鶏風煮 蒸し南瓜 パナナ 清まし汁(みつ葉・豆腐)	塩昆布のおにぎり	鶏もも肉 竹輪 醤油 豆腐 / 塩昆布	米 里芋 こんにゃく 植物油 三温糖 南瓜 / 米 白ごま(1g)	ごぼう れんこん 人参 グリンピース みつ葉 パナナ
23	月	ご飯 豚肉のケチャップ焼き サラダ(白子除去) グレープフルーツ コンソメスープ(クリームコーン・人参・キャベツ)	米粉ジャムサンド	豚もも肉 醤油 洋風だし	米 オリーブ油 クリームコーン / 米粉パン いちごジャム	水菜 人参 キャベツ グレープフルーツ
24	火	ご飯 鮭の塩焼き 五目金平 梨 味噌汁(南瓜・長葱)	アレルギーケーキ	鮭 竹輪 味噌 醤油	米 こんにゃく 植物油 三温糖 白ごま(1g) ごま油 / 植物油 三温糖 ジャム	ごぼう れんこん 人参 長葱 梨
25	水	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋と切昆布の煮物 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	鶏ごぼうご飯	豆腐 豚挽肉 味噌 刻み昆布 オイスターソース 醤油 / 鶏挽肉 醤油	米 ごま油 三温糖 白ごま(1g) さつま芋 / 米	玉葱 長葱 なら 生姜 かぶ かぶの葉 パナナ / ごぼう 人参 グリンピース
26	木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 中華風お浸し 柿 担々スープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	☆ぶどうゼリー ☆せんべい	竹輪 青のり 味噌 豚挽肉 醤油	米 小麦粉 植物油 白ごま(1g) ごま油 / せんべい ぶどうゼリー	もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 柿
27	金	ご飯 鰯のつみれ汁(つみれ除去) 小松菜と厚揚げの煮浸し みかん	チヂミ	味噌 生揚げ 醤油 / 醤油	米 里芋 / 小麦粉 上新粉 ごま油	大根 人参 白菜 万能葱 生姜 小松菜 みかん / なら 人参
30	月	ご飯 白身魚の風味焼き(ﾊﾞｰﾝｼﾞｰ除去) 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 清まし汁(白玉茹・みつ葉)	米粉ジャムサンド	からすがれい 高野豆腐 醤油	米 植物油 白玉茹 三温糖 / 米粉パン ジャム	玉葱 人参 パセリ レモン みつ葉 グレープフルーツ
31	火	ご飯 鶏肉のつけ焼き 即席漬(ゆかり) オレンジ コンソメスープ(白菜・人参・パセリ)	南瓜茶巾	鶏もも肉 洋風だし 醤油	米 三温糖 / 南瓜 三温糖	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 白菜 パセリ オレンジ

≪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
514	20.4	16.3	276	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	21.9	17.1	247	2.2

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★

暑さもだいふくやらぎ、秋らしくなってきました。  
10月は芋や南瓜を多く献立に取り入れてみました。  
31日のハロウィンには南瓜を使ったおやつを提供する予定です。

