

平成30年度



給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通

幼保連携型認定こども園打瀬保育園

日 曜	屋 食		おやつ	主 な 材 料 名		
	主食・汁・主菜・副菜・フルーツ			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	ご飯	ハンバーグステーキ 粉吹き芋 いよかん ミネストローネ(押し麦・人参・玉葱・洋風だし)	☆ぼりんこ ☆フチゼリー (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 青のり 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 じゃが芋 押し麦 / フチゼリー せんべい	玉葱 人参 いよかん
2 金	ご飯	ハッシュドポーク(乳) 豆サラダ パナナ	(以)鬼さんプリン(乳) (未)プリン(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク ミックスビーンズ / 牛乳 生クリーム	米 オリーブ油 三温糖 / 卵なしプリンの素 (以)チョコ (以)とんがりコーン	しめじ えのき草 しいたけ 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パナナ
5 月	ご飯	豚肉の生姜焼き 水菜とじゃこのサラダ オレンジ 味噌汁(油揚げ・切干大根)	ブルーベリージャムサンド (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 じゃこ 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 オリーブ油 / 食パン ブルーベリージャム	大根 生姜 水菜 人参 切干大根 オレンジ
6 火	ご飯	鯖の照り焼き れんこんの金平 グレープフルーツ 清まし汁(菜の花・豆腐)	黒ごまきな粉蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	鯖 醤油 豚挽肉 豆腐 / 牛乳 きな粉 豆乳	米 三温糖 植物油 白ごま(1g) ごま油 / 蒸しパンミックス 黒ごま(0.5g) 三温糖 植物油	生姜 人参 れんこん 菜の花 グレープフルーツ
7 水	帆立のクリームスパゲティ(洋風だし) 白菜のコールスローサラダ パナナ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱)	鮭ご飯 (以)牛乳	帆立貝 豆乳 洋風だし / 鮭 (以)牛乳	帆立貝 豆乳 洋風だし / 鮭 (以)牛乳	スパゲティ オリーブ油 ホールコーン 三温糖 じゃが芋 / 米 白ごま(1g)	玉葱 しめじ パセリ 白菜 人参 レーズン パナナ
8 木	ご飯	鶏肉の唐揚げ さつまいものポテトサラダ パイン 中華スープ(白菜・しめじ)	ゆかりおにぎり (以)ラップおにぎり	醤油 鶏もも肉	米 植物油 さつまいも 卵なしマヨネーズ / 米	生姜 胡瓜 人参 りんご 白菜 しめじ パイン / ゆかり
9 金	ご飯	石狩汁(鮭) カリフラワーのマリネ パナナ	さつまいも餡クラッカー (未・以)牛乳	鮭 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 オリーブ油 三温糖 / クラッカー 三温糖 さつまいも マーマレードジャム	白菜 人参 大根 長葱 ほうれん草 カリフラワー パナナ / オレンジジュース
12 月	<b>振 替 休 日</b>					
13 火	ご飯	白身魚のコーンマヨネーズ焼き 即席漬け(胡麻) オレンジ 味噌汁(豆腐・わかめ)	☆あげパン(乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 豆腐 わかめ 味噌 / 牛乳	米 クリームコーン 卵なしマヨネーズ 白ごま(1g) / あげパン	パセリ キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ
14 水	ロールパン(卵・乳) クリームシチュー(乳) 菜の花の胡麻和え 青りんごゼリー	ハートのチョコクッキー (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 卵なしベーコン 洋風だし 牛乳 醤油 / 牛乳 卵	ロールパン じゃが芋 植物油 バター 三温糖 白ごま(2g) 青りんごゼリー 小麦粉 / 小麦粉 バター グラニュー糖 チョコ	人参 玉葱 パセリ 菜の花 キャベツ / ココア	
15 木	ご飯 (以)ささみの衣揚げ (未)鶏肉のつけ焼き 磯和え いよかん オイスタースープ(チンゲン菜・しめじ)	おかまかヨおにぎり (以)牛乳	(以)鶏ささみ (未)鶏もも肉 海苔 オイスターソース 醤油 / 削り節 醤油 (以)牛乳	米 小麦粉 植物油 三温糖 / 米 卵なしマヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 チンゲン菜 しめじ いよかん	
16 金	ご飯	鮭ハンバーグ ブロッコリー パナナ 清まし汁(小松菜・えのき草)	りんご蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 豆腐 醤油 / 牛乳	米 パン粉 植物油 卵なしマヨネーズ / 蒸しパンミックス シナモンアップルジャム 植物油	玉葱 ブロッコリー 小松菜 えのき草 パナナ
19 月	ご飯	鶏肉の西京焼き 和風サラダ オレンジ 清まし汁(豆苗・大根)	カレートースト (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 わかめ 醤油 / 牛乳 豚挽肉 スキムミルク	米 三温糖 ホールコーン / 食パン 植物油	キャベツ 胡瓜 人参 豆苗 大根 オレンジ / 人参 玉葱
20 火	ご飯	鯖のタルタルソース風 野菜ソテー グレープフルーツ 味噌汁(長葱・南瓜)	ブラウニー (卵・乳) (未・以)牛乳	鯖 醤油 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ クリームコーン ホールコーン 植物油 南瓜 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	玉葱 パセリ 人参 キャベツ しいたけ ビーマン 長葱 グレープフルーツ / ココア パナナ
21 水	ご飯	ポークカレー(乳) ナムル ジュース	コーン塩ラーメン (以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク 醤油 / (以)牛乳 豚挽肉 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 白ごま(1g) / 卵なし中華麺 ホールコーン ごま油 白ごま(1g)	人参 玉葱 もやし ほうれん草 白ブドウ&ほうれん草ジュース / にんにく もやし
22 木	ご飯	根菜ハンバーグ(チーズ・時短炒め・バター) ブロッコリー いよかん 味噌汁(わかめ・なめこ)	オープンポテト (未・以)牛乳	豆腐 鶏挽肉 チーズ 味噌 わかめ 醤油 スキムミルク / 牛乳	米 バター / じゃが芋 オリーブ油	れんこん 人参 山芋 長葱 ブロッコリー いよかん なめこ
23 金	焼きそば 金時豆 パナナ 中華スープ(小松菜・ホールコーン)	チキンライス (以)牛乳	豚挽肉 青のり 金時豆 / 牛乳 鶏挽肉	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 ホールコーン / 米 植物油	玉葱 人参 しいたけ ビーマン もやし 小松菜 パナナ キャベツ / 玉葱 人参 グリンピース	
26 月	ご飯	味噌マヨチキン 春雨サラダ オレンジ 清まし汁(白玉麩・万能葱)	小豆クリームサンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 オイスターソース 醤油 / 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ 春雨 三温糖 ごま油 白玉麩 / 食パン 小豆クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ
27 火	ご飯	鯖のカレームニエル(バター) しらたきの野菜炒め グレープフルーツ 豚汁(豚挽肉・大根・人参・里芋)	☆ドーナツ (卵・乳) (未・以)牛乳	めかじき 醤油 ちくわ オイスターソース 味噌 豚挽肉 / 牛乳	米 小麦粉 バター しらたき 里芋 / ドーナツ	ビーマン 人参 大根 グレープフルーツ
28 水	ご飯	麻婆豆腐 さつまいものオレンジ煮 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	じゃこご飯 (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / (以)牛乳 じゃこ 醤油 青のり	米 ごま油 三温糖 白ごま(1g) さつまいも / 米 白ごま(0.5g)	玉葱 長葱 いら 生姜 パナナ オレンジジュース かぶ かぶの葉

《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
534	20.8	17.5	246	1.7

《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
589	23.1	19	232	1.9

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での提供になります。 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★

今月は節分・バレンタインデーと行事食が2回あります。  
目で楽しんで、美味しく味わって、季節を感じてもらえると嬉しいです。

