

平成30年度 6月 給食予定献立表

アレルギー用

幼保連携型認定こども園打瀬保育園

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	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	スパゲティインディアン(カレーの王子様使用) ポテトサラダ バナナ 中華スープ(白菜・しめじ)	ゆかりおにぎり	豚挽肉	スパゲティ オリーブ油 皇の王子様 じゃが芋 卵なしマヨネーズ / 米	人参 玉葱 にんにく グリンピース 胡瓜 りんご 白菜 しめじ バナナ / ゆかり
4	月	ご飯 鶏肉のアップルソース焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ コンソメスープ(赤ピーマン・玉葱)	コーンマヨトースト	鶏もも肉 醤油 洋風だし	米 三温糖 白ごま(0.5g) オリーブ油 / 米粉パン 卵なしマヨネーズ ホールコーン クリームコーン	生姜 りんご 玉葱 白菜 人参 レーズン 赤ピーマン パセリ オレンジ
5	火	ご飯 かんぱちの塩焼き ほうれん草の白和え グレープフルーツ 味噌汁(さやえんどう・玉葱)	アレルギーケーキ	かんぱち 豆腐 味噌 醤油	米 糸こんにゃく 白ごま(1.3g) 三温糖 / 小麦粉 三温糖 植物油 ジャム	ほうれん草 人参 さやえんどう 玉葱 グレープフルーツ
6	水	冷やしうどん 蒸し南瓜 バナナ	鶏そぼろご飯	鶏挽肉 味噌 醤油 わかめ / 醤油 鶏挽肉	うどん 三温糖 白ごま(1.4g) ホールコーン 南瓜 / 米 三温糖 白ごま(0.8g)	長葱 生姜 胡瓜 人参 バナナ / 人参 生姜
7	木	ご飯 春雨サラダ レバーの鉄火焼 パイン 坦スープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉・白ごま)	オープンポテト	鶏ささみ 醤油 レバー 大豆 味噌 豚挽肉	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま(0.8g) / 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 パイナップル
8	金	ご飯 ボークカレー(カレーの王子様使用) ナムル ジュース	あじさいゼリー ☆味しらべ	豚もも肉 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま(1.2g) / 味しらべ ぶどうゼリーの素 いちごゼリーの素	人参 玉葱 もやし ほうれん草 白ぶどう&ほうれん草ジュース
11	月	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 切り干し大根の煮付け オレンジ 清まし汁(万能葱・白玉麩)	アレルギーケーキ	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ	米 白ごま(3.7g) 三温糖 白玉麩 / 小麦粉 三温糖 植物油 ジャム	切干大根 人参 小松菜 万能葱 オレンジ
12	火	ご飯 鯖の照り焼き 更紗炒め 青りんごゼリー 味噌汁(南瓜・長葱)	米粉ジャムサンド	鯖 醤油 豚挽肉 味噌	米 三温糖 じゃが芋 植物油 南瓜 / 米粉パン ジャム	生姜 人参 ピーマン 長葱 ゼリー / パイン
13	水	焼そば ツナとパプリカのマリネ バナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	チキンライス	豚挽肉 青のり ツナ / 鶏挽肉	卵なし中華蒸し麺 植物油 オリーブ油 三温糖 / 米 植物油	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし 赤パプリカ 黄パプリカ バナナ 水菜 かぶ かぶの葉 / 玉葱 人参 グリンピース
14	木	ご飯 鱈の南蛮漬け ブロッコリー グレープフルーツ 清まし汁(小松菜・えのき)	☆オレンジゼリー ☆ぱりんこ	鱈 醤油	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / せんべい オレンジゼリー	人参 ピーマン 長葱 生姜 ブロッコリー 小松菜 えのき芽 グレープフルーツ
15	金	ご飯 鶏肉のトマト煮(洋風だし) 水菜のサラダ(じゃこ除去) バナナ	枝豆 ☆プチゼリー	鶏もも肉 醤油 洋風だし 豆乳	米 じゃが芋 三温糖 植物油 オリーブ油 / ゼリー	人参 玉葱 ブロッコリー 水菜 バナナ / 枝豆
18	月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 夏みかん 清まし汁(オクラ・春雨)	米粉ロールサンド	豚もも肉 醤油 わかめ	米 ホールコーン 三温糖 春雨 / 米粉パン ジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 オクラ 夏みかん
19	火	ご飯 鮭の塩焼き 大根と胡瓜のごま酢和え グレープフルーツ 味噌汁(豆腐・なめこ)	ジャムクラッカー	鮭 醤油 豆腐 油揚げ 味噌	米 白ごま(1.7g) 三温糖 / クラッカー ジャム	大根 人参 胡瓜 なめこ グレープフルーツ / パイン
20	水	ご飯 回鍋肉 金時豆 バナナ 中華スープ(小松菜・もやし)	中華おこわ	豚もも肉 醤油 味噌 オイスターソース 金時豆 / 豚挽肉 醤油	米 植物油 三温糖 ごま油 / 米 もち米 ごま油 三温糖	キャベツ 人参 ピーマン ニラ 生姜 にんにく 小松菜 もやし バナナ / しいたけ 筍 人参
21	木	ご飯 揚げ魚のおろし煮 アスパラのお浸し オレンジ 清まし汁(もやし・わかめ)	シュガーラスク	からすがれい 醤油 わかめ	米 植物油 ホールコーン 小麦粉 / 米粉パン グラニュー糖	大根 アスパラ 人参 もやし オレンジ
22	金	ご飯 カレー肉じゃが バナナ チンゲン菜の中華和え(卵なしハム除去) 味噌汁(玉葱・絹さや)	☆南瓜クッキー	豚もも肉 醤油 味噌	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 / パイシート グラニュー糖	人参 玉葱 グリンピース チンゲン菜 もやし 絹さや バナナ
25	月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 即席漬(ゆかり) オレンジ 味噌汁(わかめ・玉葱)	米粉ジャムサンド	豚もも肉 味噌 ツナツヤ わかめ	米 三温糖 / 米粉パン ジャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 玉葱 オレンジ
26	火	ご飯 鯖の味噌パン粉焼き ピーマンと竹輪の金平 グレープフルーツ 清まし汁(豆腐・しめじ)	アレルギーケーキ	めかじき 味噌 竹輪 醤油 豆腐	米 パン粉 三温糖 白ごま(0.9g) 植物油 ごま油 / 小麦粉 植物油 三温糖 ジャム	パセリ ピーマン 人参 しめじ グレープフルーツ / パインアップルジュース 人参
27	水	ご飯 麻婆豆腐 いんげんの胡麻和え バナナ 中華スープ(茄子・えのき)	☆コーンフレーク	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース	米 ごま油 三温糖 黒ごま(0.7g) 白ごま(0.9g) / コーンフレーク	玉葱 長葱 ニラ 生姜 さやいんげん 人参 茄子 えのき芽 バナナ
28	木	ご飯 ハンバーグ キャベツの胡麻ネーズ和え オレンジ 清まし汁(わかめ・おくら)	抹茶ようかん	豚挽肉 豆腐 醤油 わかめ / 抹茶あん 寒天	米 パン粉 ホールコーン 白ごま(0.9g) 卵なしマヨネーズ 三温糖	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 おくら オレンジ
29	金	ご飯 ボークチャップ(洋風だし) ブロッコリー バナナ コンソメスープ(じゃが芋・小松菜)	わかめおにぎり	豚もも肉 洋風だし / わかめご飯の素	米 植物油 じゃが芋 / 米	人参 玉葱 ピーマン パイン ブロッコリー 小松菜 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
530	21.5	16.4	246	2.2

《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
578	23.3	16.9	211	2.4

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提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上書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

梅雨の時期になり、じめじめとした日が続くようになりました。
食材が傷みやすい時期でもあります。なるべく早く食材を使うなどして
食中毒に気をつけてください。

