

平成30年度 8月 給食予定献立表 アレルギー

幼保連携型認定こども園 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 麻婆豆腐 さつま芋のオレンジ煮 パナナ 中華スープ(春雨・おくら)	きな粉マカロニ	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / きな粉	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 春雨 / マカロニ 三温糖	玉葱 長葱 ニラ 生姜 オレンジジュース おくら パナナ
2	木	ご飯 ミートローフ(牛乳・チーズ除去) 人参甘煮 スイカ ミネストローネ(押し麦・ズッキーニ・玉葱・洋風だし)	お麩ラスク(抹茶)	豚挽肉 豆腐 洋風だし	米 パン粉 三温糖 押し麦 お麩 植物油 グラニュー糖	玉葱 ミックスベジタブル 人参 ズッキーニ スイカ / 抹茶
3	金	ご飯 旨煮 ほうれん草の白和え パナナ 味噌汁(さやいんげん・玉葱)	ごま塩おにぎり	豚挽肉 生揚げ 豆腐 味噌 醤油	米 じゃが芋 こんにゃく 植物油 三温糖 白ごま / とうもろこし	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 さやいんげん パナナ
6	月	ご飯 鶏の葱塩焼き コールスローサラダ オレンジ 清まし汁(わかめ・豆腐)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油 わかめ 豆腐	米 ごま油 白ごま ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米粉パン ももジャム	長葱 キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ
7	火	ご飯 魚の野菜あんかけ 蒸し南瓜 グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・長葱)	☆クラッカー オレンジソース	カラスガレイ 醤油 味噌	米 植物油 三温糖 南瓜 小麦粉 / クラッカー マーメレードジャム	人参 玉葱 えのき茸 グリンピース 長葱 なめこ グレープフルーツ / オレンジジュース
8	水	冷やしうどん 小松菜とかまぼこの梅和え アップルキャラットジュース	ツナご飯	鶏挽肉 味噌 醤油 かまぼこ わかめ のり / ツナ 醤油	うどん 三温糖 白ごま ホールコーン / 米 三温糖 白ごま	長葱 生姜 胡瓜 人参 小松菜 梅肉 アップルキャラットジュース / 人参 生姜
9	木	ご飯 鱈の南蛮漬け ブロッコリー 梨 味噌汁(ナス・玉葱)	わかめおにぎり	鱈 醤油 味噌 / わかめご飯の素	米 小麦粉 三温糖 オリーブ油 / 米	ピーマン 人参 長葱 生姜 ブロッコリー ナス 玉葱 梨
10	金	ご飯 キーマカレー(カレーの王子様使用) もやしとニラのナムル パナナ	ホットドック	豚挽肉 カレーの王子様 醤油 / ウィナー	米 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / 米粉パン	人参 玉葱 ミックスピーンズ もやし ニラ トマト パナナ / キャベツ
13	月	ご飯 鮭の塩焼き 即席漬け(ゆかり) オレンジ 清まし汁(豆腐・おくら)	☆紫芋チップス ☆りんごジュース	鮭 豆腐 醤油	米 / 紫芋チップス	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり おくら オレンジ / リンゴジュース
14	火	ご飯 シュウマイ(卵) ピーマンと厚揚げの味噌炒め グレープフルーツ 中華スープ(冬瓜・えのき茸)	☆チューベットアイス	シュウマイ 生揚げ 味噌 醤油	米 三温糖 白ごま	玉葱 しめじ ピーマン 黄ピーマン 人参 冬瓜 えのき茸 グレープフルーツ / アイス
15	水	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 春雨サラダ 桃缶 コンソメスープ(人参・ホールコーン・パセリ)	☆ばりんこ ☆フチゼリー	鶏もも肉 醤油 洋風だし	米 マーメレードジャム 春雨 三温糖 ごま油 ホールコーン / ばりんこ フチゼリー	キャベツ 胡瓜 人参 パセリ 桃缶
16	木	ご飯 豚肉の味噌焼き 五目豆 バイン 清まし汁(わかめ・春雨)	小豆ようかん	豚もも肉 味噌(ア) 味噌 大豆 豚挽肉 醤油 わかめ / あんこ	米 三温糖 春雨 こんにゃく / 寒天	人参 グリンピース バイン
17	金	ご飯 オープン焼き(未)白身魚(以)鰯] ブロッコリーとウィナーのソテー ゼリー 味噌汁(豆腐・油揚げ)	ゆかりと枝豆のおにぎり	(以)鰯(未)カラスガレイ ウィナー 豆腐 味噌 油揚げ 醤油 / 枝豆	米 卵なしマヨネーズ パン粉 植物油 ゼリー / 米 白ごま	にんにく パセリ ブロッコリー / ゆかり
20	月	ご飯 豚肉のケチャップ焼き サラダ オレンジ 清まし汁(みつ葉・豆腐)	米粉ジャムサンド	豚もも肉 醤油 豆腐	米 / 米粉パン ジャム	白菜 胡瓜 人参 みつ葉 オレンジ
21	火	ご飯 かんぱちの塩焼き しらたきの野菜炒め グレープフルーツ 味噌汁(冬瓜・玉葱)	アレルギーケーキ	かんぱち オイスターソース ちくわ 醤油 味噌	米 しらたき / 小麦粉 ジャム 植物油 三温糖	ピーマン 人参 冬瓜 玉葱 グレープフルーツ
22	水	ナスのミートソーススパゲティ(チーズ除去) 水菜とツナのサラダ パナナ コンソメスープ(小松菜・えのき茸)	おかかおにぎり	豚挽肉 味噌 ツナ 洋風だし / おかか	スパゲティ オリーブオイル ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米	ナス 玉葱 人参 グリンピース 水菜 小松菜 えのき茸 パナナ
23	木	ご飯 ハンバーグステーキ 粉吹き芋 メロン 味噌汁(さつま芋・長葱)	☆オレンジゼリー ☆味しらべ	豚挽肉 豆腐 青のり 味噌	米 パン粉 オリーブオイル じゃが芋 さつま芋 / せんべい オレンジゼリー	玉葱 人参 スッキーニ 黄ピーマン 長葱 メロン
24	金	ご飯 夏野菜カレー(カレーの王子様使用) ピクルス 白ぶどう&ほうれん草ジュース	サイダーゼリー ☆ばりんこ	鶏もも肉 カレーの王子様 / アガー	米 じゃが芋 植物油 南瓜 三温糖 / 上白糖 せんべい	人参 玉葱 スッキーニ 大根 胡瓜 赤ピーマン 白ぶどう&ほうれん草ジュース / サイダー
27	月	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 酢の物 オレンジ 清まし汁(白玉麩・万能葱)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 味噌 醤油 わかめ	米 白ごま 三温糖 白玉麩 / 米粉パン パインアップルジャム	キャベツ 胡瓜 万能葱 オレンジ
28	火	ご飯 鮭のタルタルソース風 ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁(南瓜・長葱)	アレルギーケーキ	鮭 味噌	米 卵なしマヨネーズ クリームコーン 南瓜 ホールコーン / 小麦粉 三温糖 植物油 ジャム	玉葱 パセリ ブロッコリー 長葱 グレープフルーツ
29	水	焼きそば 煮豆 パナナ 中華スープ(さやいんげん・しめじ)	カレーピラフ	豚挽肉 白いんげん豆 青のり / 豚挽肉	卵なし中華蒸し麺 三温糖 植物油 / 米 植物油	玉葱 人参 キャベツ しめじ ピーマン もやし さやいんげん しめじ パナナ / 玉葱 人参 グリンピース レーズン
30	木	ご飯 豚肉のお酢炒め 高野豆腐 デラウェア 味噌汁(キャベツ・もやし)	☆アレルギーなしクッキー	豚もも肉 醤油 高野豆腐 味噌	米 ごま油 三温糖 / クッキー	スクッキーニ 玉葱 しめじ 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく 生姜 キャベツ もやし デラウェア
31	金	ご飯 回鍋肉 いんげんともやしの胡麻酢和え パナナ 中華スープ(チンゲン菜・えのき茸)	☆コーンフレーク	豚もも肉 オイスターソース 醤油 味噌	米 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / コーンフレーク	キャベツ 人参 ピーマン ニラ 生姜 にんにく もやし さやいんげん チンゲン菜 えのき茸 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
530	21.8	16.1	326	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
581	23.9	17	307	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を提供になります。 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★

今月の3日はトウモロコシの皮とひげをとる体験をしてもらう予定です♪
毎日暑いですが、水分補給を忘れずに、しっかりとご飯を食べ元気に過ごしましょう！

