

平成30年度 9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	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
3	月	ご飯 鶏肉の香味焼き 水菜のサラダ(じゃこ除去) オレンジ 清まし汁(大根・豆苗)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油	米 三温糖 オリーブ油 / 米粉パン ジャム	にんにく 生姜 水菜 人参 大根 豆苗 オレンジ
4	火	ご飯 鮭の照り焼き 南瓜のサラダ グレープフルーツ 味噌汁(ナス・玉葱)	☆お楽しみおやつ	めかじき 醤油 味噌	米 三温糖 南瓜 卵なしマヨネーズ / アイス	生姜 胡瓜 人参 レーズン ナス 玉葱 グレープフルーツ
5	水	焼きうどん(桜えび除去) 高野豆腐の含め煮 パナナ 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)	きつねご飯	豚もも肉 醤油 かつお節 高野豆腐 / 油揚げ 醤油	うどん 植物油 三温糖 / 米 三温糖 白ごま	人参 キャベツ ピーマン 菊 チンゲン菜 しめじ パナナ / 人参
6	木	ご飯 さんまハンバーグ(卵・乳除去) 人参甘煮 梨 清まし汁(えのき・小松菜)	お麩ラスク	さんま 豆腐 醤油	米 パン粉 ごま油 三温糖 / お麩 植物油 グラニュー糖	玉葱 人参 ニラ 生姜 えのき 小松菜 梨
7	金	ご飯 ハッシュドポーク(はやしの王子様使用) 酢味噌和え パナナ	ぶどうゼリー ☆ばりんこ	豚もも肉 鶏ささみ わかめ 味噌 はやしの王子様	米 三温糖 ごま油 / ぶどうゼリーの素	しめじ えのき茸 しいたけ 玉葱 人参 胡瓜 トマト パナナ
10	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根のツナマヨ和え オレンジ 清まし汁(みつ葉・白玉麩)	米粉メープルラスク	豚もも肉 醤油 ツナ	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 白玉麩 / 米粉パン メープルシロップ	大根 生姜 切干大根 人参 胡瓜 みつ葉 オレンジ
11	火	ご飯 白身魚の醤油焼き ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・長葱)	アレルギーケーキ	カラスガレイ 醤油	米 / 小麦粉 ジャム 三温糖	玉葱 パセリ ブロッコリー なめこ 長葱 グレープフルーツ
12	水	ご飯 鶏肉のつけ焼き 即席漬(ごま) パナナ 中華スープ(豆腐・えのき)	芋ようかん	鶏もも肉 醤油 豆腐 味噌 / 粉寒天	米 三温糖 白ごま / さつま芋 三温糖	キャベツ 胡瓜 人参 えのき パナナ
13	木	ご飯 秋野菜ソースハンバーグ(洋風だし) 粉吹き芋 パイン 清まし汁(玉葱・わかめ)	☆ピーチゼリー ☆味しらべ	豚挽肉 豆腐 洋風だし 青のり 醤油 わかめ	米 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 / せんべい ピーチゼリー	玉葱 人参 ナス 赤ピーマン 黄ピーマン しめじ 玉葱 パイン
14	金	ふわふわ豆腐キーマカレー(カレーの王子様使用) ご飯 ほうれん草と竹輪のごま和え まめびよ	☆アレルギーなしクッキー	豆腐 豚挽肉 カレーの王子様 ちくわ 醤油 まめびよ	米 植物油 白ごま 三温糖 / クッキー	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草
17	月	～ 敬老の日 ～				
18	火	ご飯 かんぱちの塩焼き ぶどう豆 オレンジ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	アレルギーケーキ	かんぱち 大豆 昆布 醤油 わかめ 味噌	米 三温糖 / 小麦粉 三温糖 ジャム	レーズン 人参 キャベツ オレンジ
19	水	スパゲティインディアン(カレーの王子様使用) 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・チンゲン菜)	しめじご飯	豚挽肉 洋風だし / 油揚げ 醤油	スパゲティ オリーブ油 三温糖 クリームコーン / 米	人参 玉葱 にんにく グリンピース 白菜 レーズン チンゲン菜 パナナ / しめじ 人参 しいたけ グリンピース
20	木	ご飯 春雨サラダ レバーの風味焼 グレープフルーツ 中華スープ(冬瓜・えのき)	☆紫芋チップス	鶏ささみ 醤油 鶏レバー	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / 紫芋チップス	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく 長葱 冬瓜 えのき茸 グレープフルーツ
21	金	ロールパン(卵・乳) ブロッコリー クリームシチュー(シチューの王子様使用・鮭除去) ピーチゼリー	おはぎ	秋鮭 / きな粉 あんこ	ロールパン じゃが芋 植物油 ピーチゼリー / 米 もち米 三温糖	人参 玉葱 白菜 しめじ パセリ ブロッコリー
24	月	～ 振替休日 ～				
25	火	ご飯 鮭の醤油焼き ナスとパプリカのケチャップ炒め オレンジ 清まし汁(みつ葉・白玉)	シュガーラスク	鮭 醤油 オイスターソース	米 ごま油 白玉麩 / 植物油 米粉パン グラニュー糖	玉葱 レモン パセリ ナス 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく みつ葉 オレンジ
26	水	ご飯 ポークビーンズ(洋風だし) さやいんげんとコーンのソテー パナナ	☆野菜せんべい	大豆 豚もも肉 洋風だし 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ホールコーン / 野菜せんべい	玉葱 人参 さやいんげん パナナ
27	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜ともやしのナムル 巨峰 味噌汁(里芋・長葱)	わかめおにぎり	鶏もも肉 醤油 味噌 / わかめご飯の素	米 ごま油 白ごま 植物油 里芋 / 米	生姜 チンゲン菜 もやし 人参 にんにく 長葱 巨峰
28	金	ご飯 麻婆さのこ豆腐 金時豆 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	きな粉マカロニ	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース 金時豆 / きな粉	米 植物油 三温糖 ごま油 / マカロニ 三温糖	しめじ えのき茸 生姜 にんにく 玉葱 長葱 かぶ かぶの葉 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
549	21.6	17.9	258	1.9

＜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
594	23.6	18.5	234	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。

☆印は市販品のおよつ提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上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20日はお彼岸ですね。保育園ではおやつにおはぎを提供します。
暑さ寒さも彼岸までといひます。暑いのも、もう少しの辛抱ですね。

