

平成31年度



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
1	月	ごはん 豚肉の味噌焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ 清まし汁(みつ葉・豆腐)	きな粉揚げパン風ラスク (未・以)牛乳	豚もも肉 ツナ/マグロ 味噌 豆腐 醤油 / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 / 食パン きな粉揚げパンクリーム	白菜 人参 レーズン みつ葉 オレンジ
2	火	ごはん 白身魚の風味焼き 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁(玉葱・絹さや)	米粉カップケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳 チーズ	米 植物油 バター 三温糖 / 米粉カップケーキ	玉葱 人参 パセリ レモン 絹さや グレープフルーツ / パセリ
3	水	ミートソーススパゲティ キャベツの胡麻ネーズ和え パナナ コンソメスープ(白菜・玉葱)	ツナごはん (以)牛乳	豚挽肉 味噌 チーズ 洋風だし 醤油 / ツナ 醤油 (以)牛乳	スパゲティ 植物油 ホールコーン 白ごま 卵なしマヨネーズ 三温糖 / 米 三温糖 白ごま	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 白菜 パナナ / 人参
4	木	ごはん ビザハンバーグ フロッコリー はっさく 清まし汁(えのき茸・菜花)	☆芋チップス (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 チーズ 醤油 / 牛乳	米 パン粉 植物油 / 紫芋チップス	玉葱 ピーマン フロッコリー えのき茸 菜花 はっさく
5	金	ごはん チキンカレー ピクルス 青リンゴゼリー	さつま芋ドロップクッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 スキムミルク / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ゼリー / さつま芋 ホットケーキミックス サラダ油 三温糖 黒ごま	人参 玉葱 大根 胡瓜
8	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 即席漬け オレンジ 味噌汁(切干大根・油揚げ)	ブルーベリージャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 マーマレード 白ごま / 食パン ブルーベリージャム	キャベツ 胡瓜 人参 切干大根 オレンジ
9	火	ごはん 鰯の照り焼き 更紗炒め グレープフルーツ 清まし汁(万能葱・白玉麴)	クラッカーあんサンド (未・以)牛乳	鰯 醤油 豚挽肉 / 牛乳 桜あん	米 三温糖 じゃが芋 植物油 白玉麴 / クラッカー	生姜 人参 ピーマン 万能葱 グレープフルーツ / パセリ
10	水	ごはん 中華丼(以 えび・卵除去) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	昆布のおにぎり (以)牛乳	豚もも肉 醤油 オイスターソース / (以)牛乳 塩昆布	米 植物油 ごま油 南瓜 / 米	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 しいたけ もやし かぶ かぶの葉 パナナ
11	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 春野菜サラダ パイン 味噌汁(小松菜・しめじ)	☆ぼりんこ ☆プチゼリー (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 帆立 味噌 / 牛乳	米 植物油 ホールコーン オリーブ油 / ぼりんこ ゼリー	生姜 キャベツ アスパラ 人参 小松菜 しめじ パイン
12	金	ごはん 柳川風煮(卵除去) ほうれん草の胡麻和え パナナ 野菜ジュース	手作りいちごゼリー ☆キャンディチーズ	豚もも肉 醤油 卵 / チーズ	米 植物油 三温糖 しらたき 白ごま ジュース / いちごゼリー	ごぼう 人参 玉葱 しめじ グリンピース ほうれん草 キャベツ パナナ
15	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付け オレンジ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	黒豆きな粉クリームサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン 黒豆きな粉クリーム	大根 生姜 切干大根 人参 絹さや キャベツ オレンジ
16	火	ごはん 鮭のマヨネーズ風焼き アスパラのお浸し グレープフルーツ 清まし汁(豆腐・豆苗)	桜ようかん (以)牛乳	鮭 豆腐 / 牛乳 桜あん 寒天	米 卵なしマヨネーズ パン粉 ホールコーン 醤油	玉葱 パセリ レモン 人参 アスパラ 豆苗 グレープフルーツ
17	水	焼きそば 金時豆 パナナ 中華スープ(春雨・ニラ)	しめじごはん (以)牛乳	豚挽肉 青のり 金時豆 / 牛乳 油揚げ 醤油	中華蒸し麺 植物油 三温糖 春雨 / 米	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし ニラ パナナ / しめじ 人参 しいたけ グリンピース
18	木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草の白和え はっさく 若竹汁(わかめ・筍)	アレルギークッキー (未・以)牛乳	竹輪 青のり 豆腐 味噌 醤油 わかめ / 牛乳	米 小麦粉 植物油 こんにやく 白ごま 三温糖 / アレルギークッキー	ほうれん草 人参 筍 はっさく
19	金	プチパン クリームシチュー ナムル ゼリー	シナモンスティック (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン スキムミルク 牛乳 醤油 / 牛乳	プチパン ロールパン じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま ゼリー / パイシート グラニュー糖	人参 玉葱 パセリ もやし ほうれん草 / シナモン
22	月	ごはん 鶏肉のつけ焼き 和風サラダ オレンジ 味噌汁(カブ・油揚げ)	りんごジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 油揚げ わかめ / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン / 食パン りんごジャム	キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ カブ
23	火	ごはん 白身魚のケチャップあんかけ フロッコリー グレープフルーツ 清まし汁(白菜・えのき茸)	米粉カップケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 / 牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	玉葱 人参 ピーマン しめじ フロッコリー 白菜 えのき茸 グレープフルーツ / 人参 レーズン
24	水	ごはん 筍入り麻婆豆腐 中華風お浸し パナナ 中華スープ(しめじ・チンゲン菜)	☆コーンフレーク ☆チョコワ (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳 チョコワ	米 ごま油 三温糖 白ごま / コーンフレーク	玉葱 長葱 筍 生姜 しめじ チンゲン菜 もやし ニラ 人参 パナナ
25	木	ごはん 炒り鶏風煮 酢の物 甘夏 清まし汁(みつ葉・大根)	おかかマヨおにぎり (以)牛乳	鶏もも肉 竹輪 醤油 / (以)牛乳 おかか 醤油	米 里芋 こんにやく 植物油 三温糖 / 米 卵なしマヨネーズ	ごぼう れんこん 人参 グリンピース 胡瓜 パイン みつ葉 大根 甘夏
26	金	ごはん ハッシュドポーク ポテトサラダ パナナ	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	鶏もも肉 スキムミルク / 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 卵なしマヨネーズ / マカロニ 三温糖	しめじ えのき茸 しいたけ 玉葱 人参 胡瓜 りんご 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
545	21.3	18.1	252	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
589	23.1	19.1	216	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。

