平成30年度 3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	金	ご飯　豚肉のきのこ焼き 人参甘煮　バナナ 味噌汁(キャベツ・もやし)	ひな祭りクッキー	白味噌　豚もも肉　醤油	米　植物油　三温糖 ／　小麦粉　三温糖　植物油	生姜　しめじ　えのき茸　しいたけ 玉葱　人参　キャベツ　もやし　バナナ ／　イチゴパウダー　抹茶
4	月	ご飯　豚肉の生姜焼き 酢の物　オレンジ 味噌汁(油揚げ・切り干し大根)	米粉ジャムサンド	豚もも肉　醤油　わかめ　油揚げ 白味噌　／　牛乳	米　三温糖 ／　米粉パン　ジャム	大根　生姜　キャベツ 胡瓜　切干大根　オレンジ
5	火	ご飯　鮪の味噌パン粉焼き 梅肉のおかか和え　グレープフルーツ 清まし汁(えのき茸・みつ葉)	アレルギーケーキ	めかじき　白味噌 おかか　醤油	米　三温糖　パン粉 ／　小麦粉　三温糖　植物油　ジャム	パセリ　ほうれん草　白菜　人参　梅肉 えのき茸　みつ葉　グレープフルーツ
6	水	ご飯　麻婆豆腐 さつま芋の重ね煮　バナナ 中華スープ(カブ・カブの葉)	☆ピーチゼリー ☆ばりんこ	豚挽肉　醤油 オイスターソース　白味噌	米　ごま油　三温糖　白ごま さつま芋　三温糖　／　ゼリー　せんべい	玉葱　長葱　ニラ　生姜　りんご レーズン　カブ　カブの葉　バナナ
7	木	ご飯　春雨サラダ レバーの風味焼き　いよかん 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	里芋のみたらしあんかけ	春雨　鶏ささ身　醤油 鶏レバー　白味噌　／　醤油	米　三温糖　ごま油　白ごま じゃが芋　／　里芋　三温糖	キャベツ　胡瓜　人参　生姜 にんにく　長葱　玉葱　いよかん
8	金	ロールパン(卵・乳)　鶏肉の唐揚げ (以)ウィンナー　ポテトサラダ　みかん 中華スープ(しめじ・チンゲン菜)	☆アンパンマン野菜ジュース ☆星たべよ	鶏もも肉　醤油　ウィンナー	ロールパン　植物油 じゃが芋　卵なしマヨネーズ ／　ジュース　せんべい	生姜　胡瓜　人参　りんご しめじ　チンゲン菜　みかん
11	月	ご飯　鶏肉の胡麻味噌焼き 水菜と竹輪のサラダ　オレンジ 清まし汁(豆腐・みつ葉)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉　白味噌　醤油 塩昆布　豆腐	米　白ごま　三温糖 ／　米粉パン　ジャム	水菜　竹輪　人参　みつ葉　オレンジ
12	火	ご飯　鮭の塩焼き 大根とツナの煮物　グレープフルーツ 味噌汁(白菜・えのき)	お麩ラスク	鮭　ツナ　醤油 白味噌　/青のり	米　三温糖　／　お麩　植物油	大根　小松菜　白菜 えのき茸　グレープフルーツ
13	水	ナポリタン(卵なしベーコン・チーズ除去) 花野菜のマリネ　バナナ 中華スープ(ホールコーン・小松菜)	中華おこわ	卵なしベーコン　ウィンナー チーズ　洋風だし ／　豚挽肉　醤油	スパゲティ　オリーブ油 **三温糖　ホールコーン** ／　米　もち米　ごま油　三温糖	人参　玉葱　ピーマン　カリフラワー ブロッコリー　小松菜　バナナ ／　しいたけ　筍　人参
14	木	ご飯　ハンバーグ 白菜のコールスローサラダ　りんご ミネストローネ(ウィンナー・人参・玉葱・パセリ)	☆チューペット	豚挽肉　豆腐 ウィンナー　洋風だし	米　パン粉　オリーブ油 三温糖　／　チューペット	玉葱　人参　白菜 レーズン　パセリ　りんご
15	金	ご飯　(未)シュウマイ(乳)　(以)春巻 (未)蒸し南瓜　(未・以)ブロッコリー　ゼリー 中華スープ(豆腐・しめじ)	ツナと塩昆布のおにぎり	(以)豚挽肉・春雨・醤油 (未)シュウマイ　豆腐 ／　ツナ　塩昆布　醤油	米　(以)ごま油・植物油・小麦粉 (未)南瓜　ゼリー　／　米	(以)しいたけ・筍・にら・人参・もやし ブロッコリー　しめじ
18	月	ご飯　鶏肉のおろし焼き 即席漬け　オレンジ 味噌汁（油揚げ・小松菜）	米粉ラスク	鶏もも肉　醤油 油揚げ　白味噌	米　／　米粉パン グラニュー糖　植物油	大根　生姜　キャベツ　胡瓜 人参　ゆかり　小松菜　オレンジ
19	火	ご飯　鰆の西京焼き ぶどう豆　トマト　グレープフルーツ 清まし汁(万能葱・えのき茸)	アレルギーケーキ	鰆　白味噌　大豆　昆布 醤油　／　牛乳　ホイップクリーム	米　三温糖　／　小麦粉 ジャム　三温糖　植物油	レーズン　人参　万能葱 えのき茸　トマト　グレープフルーツ
20	水	ロールパン(らっこ・ぺんぎん)　プチパン(乳) 菜の花シチュー(ベーコン除去・シチューの王子様使用) 春野菜サラダ　バナナ	二色おはぎ	ロールパン　プチパン 鶏もも肉　帆立　醤油 ／　きな粉　醤油	植物油　ホールコーン　オリーブ油 じゃが芋　／　米　もち米　三温糖　黒ごま	人参　玉葱　菜花 キャベツ　アスパラ　バナナ
21	木	～　春　分　の　日　～				
22	金	焼うどん(以・桜えび除去) 高野豆腐の含め煮　バナナ 中華スープ(春雨・ニラ)	きつねご飯	うどん　豚もも肉 醤油　おかか　高野豆腐 春雨　／　油揚げ　醤油	植物油　三温糖 ／　米　三温糖　白ごま	人参　キャベツ　ピーマン　筍 ニラ　バナナ　人参
25	月	ご飯　豚肉のケチャップ焼き 切り干し大根のサラダ　オレンジ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	米粉ジャムサンド	豚もも肉　醤油　わかめ　白味噌	米　ごま油　三温糖 ／　米粉パン　ジャム	切干大根　胡瓜　人参 キャベツ　オレンジ
26	火	ご飯　ぶりの照り焼き 更紗炒め　パイン 清まし汁(白玉麩・みつ葉)	おかかおにぎり	ぶり　醤油 豚挽肉　／　おかか　醤油	じゃが芋　米　三温糖 植物油　白玉麩　／　米	生姜　人参　ピーマン みつ葉　パイン
27	水	ご飯　八宝菜(以・えび、卵除去) 煮豆　ジュース	味噌ラーメン	豚もも肉　醤油 白いんげん豆　／　帆立 豚挽肉　白味噌　醤油	米　植物油　ごま油 三温糖　ジュース　／　中華生麺 植物油　ホールコーン　ごま油	人参　玉葱　白菜　筍　しいたけ　ピーマン ／　ニラ　人参　もやし　長葱　にんにく
28	木	ご飯　鶏肉のつけ焼き 小松菜とコーンのソテー　いよかん コンソメスープ(人参・玉葱・キャベツ)	芋ようかん	鶏もも肉　醤油 洋風だし　／　寒天	米　三温糖　ホールコーン 植物油　／　さつま芋　三温糖	小松菜　人参　玉葱 キャベツ　いよかん
29	金	ご飯　チキンカレー(カレーの王子様使用) ナムル　バナナ	☆アレルギークッキー	鶏もも肉　カレーの王子様　醤油	米　じゃが芋　植物油　三温糖 ごま油　白ごま　／　クッキー	人参　玉葱　もやし ほうれん草　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
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❀

今年度最後の給食となりました。にじ組さんにとっては保育園最後の給食ですね。
今月はにじ組さんに人気のあった給食が出ます♪
楽しみにしていてくださいね。