

平成31年度



給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通

幼保連携型認定こども園打瀬保育園

日 曜	食 食		おやつ	主 な 材 料 名		
	主食・汁・主菜・副菜・フルーツ			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	ご飯 鶏肉のおろし焼き 切干大根のサラダ オレンジ 清まし汁(みつ葉・白玉糍)		マーマレードサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白玉糍 / 食パン ジャム	大根 生姜 切干大根 胡瓜 人参 みつ葉 オレンジ
2 火	ご飯 魚の野菜あかじ ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁(ナス・玉葱)		抹茶マーブルケーキ(朝) (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 味噌 / 牛乳	米 小麦粉 植物油 三温糖 / ホットケーキミックス 三温糖 植物油	人参 玉葱 えのき茸 グリーンピース ナス ブロッコリー 玉葱 グレープフルーツ / 抹茶
3 水	雑うどん(以・桜えび) さつま芋のレモン煮 パナナ 中華スープ(白菜・しめじ)		ほたてご飯 (以)牛乳	豚もも肉 桜えび 醤油 かつお節 / 牛乳 帆立 醤油	うどん 植物油 さつま芋 三温糖 / 米	人参 キャベツ ピーマン 筍 レモン 白菜 しめじ パナナ / 人参 グリンピース
4 木	ご飯 鶏肉のつくね焼き 南瓜のサラダ メロン ミネストローネ(玉葱・じゃが芋)		☆ヨーグルト ☆かみかみ昆布	鶏挽肉 醤油 洋風だし / ヨーグルト 昆布	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 じゃが芋 南瓜	長葱 人参 生姜 胡瓜 レーズン 玉葱 メロン
5 金	七タカレー 酢の物 ジョア		七タゼリー ☆星たべよ	豚もも肉 スキムミルク ジョア / 杏仁豆腐	米 じゃが芋 植物油 ホールコーン 三温糖 / 青ゼリーの素 せんべい	ズッキーニ 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 パイン
8 月	ご飯 鶏肉の甘酢焼き フレンチサラダ オレンジ コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)		チョコクッキーラスク (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 ごま油 クリームコーン / 食パン チョコクッキークリーム	キャベツ 胡瓜 みかん 小松菜 オレンジ
9 火	ご飯 魚の照り焼き 野菜ソテー グレープフルーツ 味噌汁(長葱・南瓜)		チョコバナナケーキ(朝) (未・以)牛乳	めかじき 醤油 味噌 / 牛乳 チョコ	米 三温糖 植物油 南瓜 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	生姜 人参 キャベツ エリンギ グレープフルーツ 玉葱 ピーマン 長葱 / パナナ
10 水	小エビとツナのトマトクリームスパゲティ(以・エビ) 白菜のコールスローサラダ パナナ オニオンスープ(玉葱・卵なしペーコン)		わかめおにぎり (以)牛乳	(以)エビ ツナ 豆腐 洋風だし ベーコン / (以)牛乳	スパゲティ オリーブ油 三温糖 / 米 わかめご飯の素	にんにく しめじ 玉葱 ズッキーニ パセリ 白菜 人参 レーズン パナナ
11 木	ご飯 和風ハンバーグ 粉吹き芋 パイン 味噌汁(ナス・油揚げ)		きな粉お麩ラスク (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 青のり 油揚げ 味噌 / 牛乳 きな粉	米 パン粉 じゃが芋 / 植物油 三温糖 お麩	玉葱 しめじ ナス パイン
12 金	ご飯 中華丼(以・エビ・朝) ブロッコリーのおかか和え パナナ 中華スープ(しめじ・豆腐)		☆コーンフレーク ☆チョコワ (未・以)牛乳	豚もも肉 おかか <small>オニオン</small> 豆腐 醤油 (以)卵・エビ / 牛乳 チョコワ	米 ごま油 植物油 / コーンフレーク	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 しいたけ もやし ブロッコリー しめじ パナナ
15 月	海 の 日					
16 火	ご飯 鮭の塩焼き ナスとピーマンの味噌炒め オレンジ 清まし汁(白菜・万能葱)		☆ドーナツ(朝) (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 味噌 醤油 / 牛乳	米 植物油 三温糖 白ごま / ドーナツ	ナス 赤ピーマン 黄ピーマン 白菜 万能葱 オレンジ
17 水	冷やし中華 金時豆 パナナ		ゆかりと枝豆のおにぎり (以)牛乳	ハム ワカメ 醤油 金時豆 / 枝豆	卵なし中華麺 ごま油 三温糖 白ごま / 米	人参 胡瓜 トマト パナナ / ゆかり
18 木	ご飯 豚のさんか焼き 磯和え デラウェア 味噌汁(大根・油揚げ)		南瓜あんどう焼(朝) (未・以)牛乳	鰯 味噌 醤油 のり 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ごま油 / ミニホットケーキ 南瓜あん	生姜 シソ ほうれん草 キャベツ 人参 大根 デラウェア
19 金	ご飯 夏野菜カレー ナムル ゼリー		冷製パスタ (以)牛乳	鶏もも肉 醤油 スキムミルク / (以)牛乳 醤油 ツナ	米 じゃが芋 南瓜 植物油 三温糖 ごま油 ごま ゼリー / スパゲティ オリーブ油 ごま油	人参 玉葱 ズッキーニ ほうれん草 人参 もやし / 胡瓜 人参 トマト
22 月	ご飯 鶏肉の西京焼き ごまの即席漬け オレンジ 清まし汁(豆腐・オクラ)		ホットドック(朝) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 豆腐 醤油 / 牛乳 ウィンナー	米 三温糖 白ごま / ロールパン	キャベツ 胡瓜 人参 オクラ オレンジ / キャベツ
23 火	ご飯 白身魚のオイル焼き 大根と胡瓜のごま酢和え グレープフルーツ 味噌汁(じゃが芋・ワカメ)		アールシモケーキ(朝) (未・以)牛乳	カラスガレイ 油揚げ 醤油 ワカメ 味噌 / 牛乳	米 オリーブ油 パン粉 白ごま 三温糖 じゃが芋 / 蒸しパンミックス ジャム 植物油	にんにく パセリ 玉葱 大根 人参 胡瓜 グレープフルーツ
24 水	ご飯 麻婆ナス 蒸し南瓜 ジュース 中華スープ(冬瓜・えのき茸)		そうめん (以)牛乳	豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / (以)牛乳 醤油 ワカメ	米 ごま油 三温糖 白ごま 南瓜 ジュース / そうめん	ナス ピーマン 人参 生姜 長葱 にんにく 冬瓜 えのき茸 / オクラ
25 木	ご飯 鶏肉のつけ焼き 梅肉のおかか和え すいか 清まし汁(豆腐・豆苗)		☆アメリカンドック(朝) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 かつお節 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / アメリカンドック	ほうれん草 白菜 人参 梅肉 豆苗 すいか
26 金	ご飯 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 パナナ 味噌汁(生揚げ・にら)		ミートマカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 生揚げ 味噌 / 牛乳 豚挽き肉	米 植物油 三温糖 / マカロニ 植物油	生姜 しめじ えのき茸 しいたけ 玉葱 人参 にら パナナ / 玉葱 人参 パセリ
29 月	ご飯 タンドリーボーク 水菜と竹輪のサラダ オレンジ 洋風スープ(ホールコーン・キャベツ)		黒豆きな粉サンド (未・以)牛乳	豚もも肉 ヨーグルト 竹輪 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 ホールコーン / 食パン 黒豆きな粉クリーム	にんにく 生姜 みず菜 人参 キャベツ オレンジ
30 火	ご飯 かんぱちの塩焼き アスパラのお浸し グレープフルーツ 味噌汁(インゲン・玉葱)		南瓜ようかん (以)牛乳	かんぱち 醤油 味噌 / (以)牛乳 寒天	米 ホールコーン / 南瓜あん	アスパラ 人参 インゲン 玉葱 グレープフルーツ
31 水	ご飯 旨煮 ほうれん草の白和え パナナ 清まし汁(ワカメ・えのき茸)		じゃこご飯(じゃこ) (以)牛乳	豚挽肉 生揚げ 醤油 豆腐 味噌 ワカメ / (以)牛乳 じゃこ 醤油 青のり	米 じゃが芋 こんにゃく 植物油 三温糖 白ごま 三温糖 / 米 白ごま	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 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
487	19.7	14.3	234	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
522	21.1	14.3	202	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(朝)の提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上(朝)に書いてありますのでご覧ください。

