平成31年度 9月 給食予定献立表 アレルギー児用

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
2	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(玉葱・ワカメ)	ココアクリームサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉　醤油 わかめ　/　牛乳	米　三温糖　オリーブ油 /　食パン　ココアクリーム	にんにく　生姜　水菜 人参　玉葱　オレンジ
3	火	ご飯　鮭の味噌チーズ焼き ブロッコリー　グレープフルーツ ミネストローネ(じゃが芋・ズッキーニ・玉葱)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鮭　味噌　クリームチーズ 洋風だし　/　牛乳	米　卵なしマヨネーズ じゃが芋　/　米粉カップケーキ	玉葱　レモン　パセリ ブロッコリー　ズッキーニ　グレープフルーツ
4	水	焼きうどん(桜えび除去) チンゲン菜とツナの胡麻和え　バナナ 中華スープ(しめじ・豆腐)	おかかマヨおにぎり (以)牛乳	豚もも肉　かつお節 醤油　ツナ　わかめ　豆腐 /　(以)牛乳　かつお節　醤油	うどん　植物油 白ごま　三温糖 /　米　卵なしマヨネーズ	人参　キャベツ　ピーマン　筍 チンゲン菜　しめじ　バナナ
5	木	ご飯　さんまハンバーグ 人参甘煮　梨 味噌汁(里芋・万能葱)	きな粉お麩ラスク (未・以)牛乳	さんま　豆腐　牛乳　醤油 味噌　/　牛乳　きな粉	米　パン粉　ごま油　バター 三温糖　里芋　/　植物油 お麩　グラニュー糖	玉葱　人参　ニラ 生姜　万能葱　梨
6	金	ご飯　ふわふわ豆腐キーマカレー ほうれん草と竹輪の胡麻和え　ジョア	アレルギークッキー (未・以)牛乳	豆腐　豚挽肉　スキムミルク 竹輪　醤油　ジョア /　牛乳　卵	米　植物油　白ごま　三温糖 /　アレルギークッキー	人参　玉葱　ピーマン　ほうれん草
9	月	ご飯　鶏肉のつけ焼き 塩昆布の即席漬け　オレンジ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	きな粉揚げパン風ラスク (未・以)牛乳	鶏もも肉　醤油　味噌　油揚げ 塩昆布　豆腐　/　牛乳	米　三温糖 /　食パン　きな粉揚げパンクリーム	キャベツ　胡瓜　人参　オレンジ
10	火	ご飯　魚のカレークリームソースかけ ブロッコリー　グレープフルーツ 清まし汁(いんげん・冬瓜)	さつま芋 (未・以)牛乳	カラスガレイ　牛乳 生クリーム　洋風だし /　牛乳	米　バター　小麦粉 植物油　/　さつま芋	玉葱　パセリ ブロッコリー　いんげん 冬瓜　グレープフルーツ
11	水	スパゲティインディアン 白菜のコールスローサラダ　バナナ コンソメスープ(クリームコーン・小松菜)	しめじご飯 (以)牛乳	豚挽肉　スキムミルク 洋風だし　/　(以)牛乳 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　白菜 グリンピース　レーズン　小松菜 バナナ　/　しめじ　人参　しいたけ　グリンピース
12	木	ご飯　春雨サラダ レバーの風味焼き　パイン 中華スープ(冬瓜・えのき茸)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	春雨　ハム 醤油　鶏レバー	米　三温糖 ごま油　白ごま /　米粉カップケーキ	キャベツ　胡瓜　人参 生姜　にんにく　長葱 冬瓜　えのき茸　パイン
13	金	ご飯　ハッシュドポーク 酢味噌和え　バナナ	手づくりぶどうゼリー ☆キャンディチーズ	豚もも肉　スキムミルク 鶏ささみ肉　わかめ 味噌　/　キャンディチーズ	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　バナナ
16	月	**敬老の日**				
17	火	ご飯　はまちの塩焼き ぶどう豆　グレープフルーツ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	☆パナップ	はまち　大豆　昆布 醤油　わかめ 味噌　/　パナップ	米　三温糖	レーズン　人参 キャベツ　グレープフルーツ
18	水	あんかけそば 南瓜のミルク煮　バナナ 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)	きつねご飯 (以)牛乳	豚もも肉　醤油　牛乳 /　(以)牛乳　油揚げ　醤油	卵なし中華蒸し麺　植物油 三温糖　南瓜　バター /　米　三温糖　白ごま	キャベツ　人参　もやし 玉葱　えのき茸　チンゲン菜 しめじ　バナナ　/　人参
19	木	ご飯　秋野菜のハンバーグ 粉吹き芋　巨峰 コンソメスープ(人参・キャベツ)	☆ぱりんこ ☆プチゼリー (未・以)牛乳	豚挽肉　豆腐 洋風だし　青のり　/　牛乳	米　パン粉　オリーブ油 じゃが芋　/　ぱりんこ　プチゼリー	人参　ナス　赤ピーマン　黄ピーマン 玉葱　しめじ　キャベツ　巨峰
20	金	プチパン　ポークビーンズ さやいんげんとコーンのソテー ピーチゼリー	おはぎ (以)牛乳	大豆　豚もも肉 洋風だし　醤油 /　(以)牛乳　きな粉　あんこ	プチパン　じゃが芋　植物油 三温糖　ホールコーン　ゼリー /　米　もち米　三温糖	玉葱　人参　さやいんげん
23	月	**秋分の日**				
24	火	ご飯　鮪の照り焼き 南瓜のサラダ　グレープフルーツ 味噌汁(ナス・油揚げ)	クラッカージャムサンド (未・以)牛乳	めかじき　醤油　油揚げ 味噌　/　牛乳	米　三温糖　南瓜　卵なしマヨネーズ /　クラッカー　ジャム	生姜　胡瓜　人参　レーズン ナス　グレープフルーツ
25	水	ロールパン(卵) 秋鮭ときのこのクリームシチュー(鮭除去) ブロッコリーと竹輪の梅おかか和え　バナナ	☆星たべよ (未・以)牛乳	牛乳　スキムミルク 竹輪　醤油　かつお節　/　牛乳	ロールパン　じゃが芋 植物油　/　星食べよ	人参　玉葱　白菜　しめじ ブロッコリー　パセリ　梅肉　バナナ
26	木	ご飯　鶏肉のから揚げ チンゲン菜ともやしのナムル　オレンジ 清まし汁(春雨・おくら)	ゆかりと枝豆のおにぎり (以)牛乳	鶏もも肉　醤油　春雨 /　(以)牛乳　枝豆	米　植物油　ごま油 白ごま　/　米	生姜　チンゲン菜 もやし　人参　にんにく おくら　オレンジ　/　ゆかり
27	金	ご飯　麻婆きのこ豆腐 金時豆　バナナ 中華スープ(カブ・カブの葉)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豆腐　豚挽肉　味噌　醤油 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　金時豆 /　牛乳　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 カブ　カブの葉　バナナ
30	月	ご飯　豚肉のねぎ味噌焼き 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)	ブルーベリージャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉　テンメンジャン 醤油　味噌 ツナ　/　牛乳	米　卵なしマヨネーズ 三温糖　白玉麩 /　食パン　ジャム	長葱　生姜　にんにく 切干大根　人参　胡瓜 みつ葉　オレンジ

≪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
520	20	17.5	251	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
569	21.9	18.5	231	2.1

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。