令和　3年度　11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

令和 3年　10月　28日発行

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	月	ごはん　鶏肉のマーマレード焼き 大根と胡瓜のごま酢和え　オレンジ コンソメスープ（キャベツ・玉葱・パセリ）	米粉ジャムサンド （未・以）牛乳	鶏もも肉　醤油　油揚げ 洋風だし　／　牛乳	米　マーマレード　白ごま 三温糖 / 米粉パン マーマレード	大根　人参　胡瓜　キャベツ 玉葱　パセリ　オレンジ
2	火	ごはん　ぶりの梅みそ焼き 野菜ソテー　グレープフルーツ 清まし汁（三つ葉・豆腐）	☆米粉カップケーキ （未・以）牛乳	ぶり　味噌　醤油 豆腐　／　牛乳　卵	米　三温糖　植物油 ／　米粉カップケーキ	長葱　梅肉　人参　キャベツ 玉葱　椎茸　ピーマン 三つ葉　グレープフルーツ
3	水	文化の日				
4	木	ごはん　豚肉の生姜焼き 白菜とじゃこのおかか和え　パイン 清まし汁（わかめ・玉葱）	のり塩お麩ラスク (未・以)牛乳	豚もも肉　醤油　しらす干し 削り節　わかめ　味噌 ／　牛乳　青のり	米　白ごま ／　お麩　植物油	大根　生姜　白菜　人参 胡瓜　玉葱　パイン
5	金	ごはん　アレルギーキーマカレー フレンチサラダ　バナナ	☆アレルギークッキー （未・以）牛乳	豚挽肉　ミックスビーンズ アレルギールウ／　牛乳	米　植物油　オリーブ油 ／　アレルギークッキー	人参　玉葱　キャベツ 胡瓜　みかん　バナナ
8	月	ごはん　豚肉のスタミナ焼き 即席漬(ごま)　オレンジ 清まし汁（白玉麩・万能葱）	米粉ジャムサンド （未・以）牛乳	豚もも肉　テンメンジャン 味噌　醤油　／　牛乳	米　三温糖　白ごま　白玉麩 ／　米粉パン　いちごジャム	にんにく　生姜　キャベツ 胡瓜　人参　万能葱　オレンジ
9	火	ごはん　はまちの塩焼き ほうれん草の胡麻和え　グレープフルーツ 精進汁（里芋・人参・油揚げ・ごぼう・長葱）	☆ぱりんこ ☆プチゼリー （未・以）牛乳	はまち　醤油　油揚げ 味噌　／　牛乳	米　白ごま　三温糖　里芋 ／　ぱりんこ　プチゼリー	ほうれん草　キャベツ　人参 ごぼう　長葱　グレープフルーツ
10	水	あんかけそば チンゲン菜とハムの中華和え（ハム除去）　バナナ 中華スープ（わかめ・しめじ）	おかかマヨおにぎり （以）☆ぽりぽり小魚	豚もも肉　醤油 わかめ／(以)ぽりぽり小魚 削り節　醤油	卵なし中華麺　三温糖 植物油　ごま油 ／　米　卵なしマヨネーズ	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
11	木	ごはん　根菜ハンバーグ（山芋除去） ブロッコリー　柿 コンソメスープ（白菜・人参）	オーブンポテト （未・以）牛乳	豆腐　鶏挽肉　醤油 味噌　洋風だし　／　牛乳	米　／　じゃが芋　オリーブ油	れんこん　人参　長葱 ブロッコリー　白菜　柿
12	金	ごはん　豚肉の卵とじ（卵除去） 中華風お浸し　みかん オイスタースープ（チンゲン菜・えのき）	☆アレルギークッキー (未・以）牛乳	豚もも肉　醤油　のり オイスターソース　／　牛乳	米　植物油　三温糖　ごま油 白ごま　／　アレルギークッキー	人参　玉葱　しめじ もやし　ほうれん草 チンゲン菜　えのき　みかん
15	月	ごはん　鶏肉のつけ焼き 白菜のコールスローサラダ　オレンジ コンソメスープ(人参・玉葱・ホールコーン)	ツナサンド アレルギーパン （未・以）牛乳	鶏もも肉　醤油　洋風だし ／　牛乳　ツナ	米　三温糖 オリーブ油　ホールコーン ／　アレルギーパン　卵なしマヨネーズ	白菜　人参　レーズン 玉葱　オレンジ／胡瓜
16	火	ごはん　豆腐の五目煮 さつま芋甘煮　グレープフルーツ 中華スープ（かぶ・かぶの葉）	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	豆腐　豚挽肉 醤油　／　牛乳	米　植物油　三温糖 さつま芋　／　米粉カップケーキ	玉葱　人参　もやし　しめじ グリンピース　レーズン　かぶ かぶの葉　グレープフルーツ
17	水	鮭の豆乳スパゲティ ポテトサラダ　バナナ オニオンスープ（玉葱・パセリ・ベーコン除去）	栗ごはん (未・以)牛乳	鮭　豆乳 洋風だし　／　牛乳	スパゲティ　植物油 じゃが芋　卵なしマヨネーズ ／　米　栗　黒ごま	人参　玉葱　しめじ　にんにく パセリ　胡瓜　りんご　バナナ
18	木	ごはん　鮪の竜田揚げ 磯和え　りんご 味噌汁（さつま芋・長葱）	☆ゼリー ☆星たべよ	めかじき　醤油 のり　味噌	米　植物油　さつま芋 ／　ゼリー　星たべよ	生姜　ほうれん草　キャベツ 人参　長葱　りんご
19	金	ごはん　アレルギーチキンカレー ナムル　ジュース	なめこうどん	鶏もも肉　アレルギールウ 醤油　／　醤油	米　じゃが芋　植物油 三温糖　ごま油　白ごま ジュース　／　うどん	人参　玉葱　もやし　ほうれん草 ／　なめこ　長葱　人参
22	月	ごはん　白身魚のオーブン焼き 五目豆　オレンジ 清まし汁（わかめ・豆腐）	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	カラスガレイ　大豆 豚挽肉　醤油　わかめ 豆腐　／　牛乳	米　卵なしマヨネーズ パン粉　こんにゃく　三温糖 ／　アレルギークッキー	にんにく　パセリ　人参 グリンピース　オレンジ
23	火	勤労感謝の日				
24	水	和風アレルギーカレーうどん 煮豆（金時豆）　ジュース	ガーリックチャーハン （以）牛乳	豚もも肉　アレルギールウ 金時豆　／（以）牛乳 ウインナー　醤油	うどん　三温糖　ジュース ／　米　植物油	白菜　しめじ　人参 ／　にんにく　人参　玉葱　ピーマン
25	木	ごはん　冬野菜と鶏肉のトマト煮 ブロッコリー　ゼリー	米粉ジャムサンド （未・以）牛乳	鶏もも肉　洋風だし　醤油 豆乳　／　牛乳	米　じゃが芋　植物油 三温糖　ゼリー ／　米粉パン　マーマレードジャム	にんにく　人参　玉葱 しめじ　れんこん　ブロッコリー
26	金	ごはん　八宝菜（以・えび） 蒸し南瓜　バナナ 中華スープ（チンゲン菜・もやし）	ゆかりおにぎり （以）牛乳	豚もも肉　（以）えび 醤油　／（以）牛乳	米　植物油　ごま油 南瓜　／　米	人参　玉葱　白菜　筍　椎茸 ピーマン　チンゲン菜　もやし バナナ　／　枝豆
29	月	ごはん　タンドリーチキン（ヨーグルト除去） ツナコーンサラダ　オレンジ コンソメスープ（小松菜・玉葱）	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 ツナ 洋風だし　／　牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ ／　米粉パン　いちごジャム	にんにく　生姜　キャベツ　胡瓜 人参　小松菜　玉葱　オレンジ
30	火	ごはん　鮭の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮　グレープフルーツ 味噌汁（なめこ・長葱）	☆米粉カップケーキ （未・以）牛乳	鮭　醤油　高野豆腐 味噌　／　牛乳	米　オリーブ油　小麦粉 三温糖　／　米粉カップケーキ	人参　ピーマン　長葱　生姜 なめこ　長葱　グレープフルーツ

≪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
502	19.9	15.8	239	1.8

≪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
551	21.7	16.2	201	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。