

令和 3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
令和 3年 11月 29日発行

日 曜	昼 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	水	ロールパン(未・卵・乳) プチパン(以) ポークビーンズ バナナ 白菜のコールスローサラダ	わかめおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	大豆 豚もも肉 洋風だし / (以) ほりほり小魚 わかめご飯の素	ロールパン(未) プチパン(以) じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / 米	玉葱 人参 白菜 レーズン バナナ
2	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜の胡麻和え 黄桃 豚汁(豚挽肉・大根・人参・里芋)	☆ ヨーグルト(乳) ☆味しらべ	鶏もも肉 醤油 豚挽肉 味噌 / ヨーグルト	米 植物油 白ごま 三温糖 里芋 / 味しらべ	生姜 小松菜 白菜 人参 大根 黄桃
3	金	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 みかん 中華スープ(チンゲン菜・もやし)	チョコチップスコーン (乳・カカオ) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 / 牛乳 チョコ	米 植物油 三温糖 / ホットケーキミックス バター 三温糖	生姜 しめじ えのき草 しいたけ 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし みかん / シナモン
6	月	ごはん 豚肉の味噌焼き 大根とベーコンの煮物(バター・ベーコン) オレンジ 清まし汁(白菜・わかめ)	マーマレード サンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 テマリヤシ 味噌 ベーコン 洋風だし 醤油 わかめ / 牛乳	三温糖 バター / 食パン マーマレードジャム	大根 人参 いんげん 白菜 オレンジ
7	火	ごはん ぶりの照り焼き 花野菜のカレーソテー グレープフルーツ 味噌汁(小松菜・生揚げ)	パイナップルケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	ぶり 醤油 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 植物油 / 蒸しパンミックス パイナップルジュース 植物油	生姜 人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー 小松菜 グレープフルーツ
8	水	あんかけちゃんぽんうどん 蒸し南瓜 バナナ	ツナと塩昆布の おにぎり	豚もも肉 かまぼこ 豆乳 醤油 / ツナ 塩昆布 醤油	うどん ホールコーン ごま油 南瓜 / 米	キャベツ もやし 人参 バナナ
9	木	ごはん 春雨サラダ(ローズハム) レバーの味噌焼き りんご オイスタースープ(チンゲン菜・しめじ)	シュガーお麩ラスク (未・以)牛乳	卵なしローズハム 醤油 鶏レバー 味噌 オイスター / 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / お麩 植物油 グラニュー糖	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 しめじ りんご
10	金	ごはん ポークカレー(乳) ナムル ジャア(乳)	味噌ラーメン	豚もも肉 スキムミルク 醤油 ジョア / 帆立 豚挽肉 味噌 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / 卵なし中華生麺 植物油 ホールコーン ごま油	人参 玉葱 もやし ほうれん草 バナナ / にら 人参 もやし 長葱 にんにく
13	月	ごはん 味噌マヨチキン 塩昆布の即席漬 オレンジ コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)	☆ バームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 オイスター 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ クリームコーン / バームクーヘン	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
14	火	ごはん 鮭の塩焼き れんごんの金平 グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・豆腐)	いちごあんサンド (乳) (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 醤油 豆腐 味噌 / 牛乳 生クリーム 粒あん	米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 / 食パン	人参 れんこん なめこ グレープフルーツ / いちご
15	水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋と切昆布の煮物 バナナ 中華スープ(白菜・えのき)	じゃこおにぎり (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスター 昆布 / 牛乳 ちりめんじゃこ 醤油 青のり	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 / 米	玉葱 長葱 ニら 生姜 白菜 えのき草 バナナ
16	木	ごはん ピザハンバーグ(乳) ブロッコリー みかん ミネストローネ(ウィンナー・人参 玉葱・パセリ)	南瓜とチーズの ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	ハンバーグ チーズ ウィンナー 洋風だし / 牛乳 チーズ	米 植物油 / 三温糖 南瓜 蒸しパンミックス 植物油	玉葱 ピーマン ブロッコリー パセリ 人参 みかん
17	金	ロールパン(卵・乳) ほうれん草のクリームシチュー(乳・ベーコン) 南瓜のサラダ ゼリー	シナモンスティック パイ(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク / 牛乳	ロールパン じゃが芋 植物油 南瓜 卵なしマヨネーズ ゼリー / パイシート グラニュー糖	人参 玉葱 ほうれん草 胡瓜 レーズン / シナモン
20	月	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃこサラダ オレンジ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	カレーパン風 トースト(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / 食パン カレーパン風クリーム	大根 生姜 白菜 胡瓜 人参 キャベツ オレンジ
21	火	ごはん 鯖の胡麻味噌焼き 更紗炒め グレープフルーツ 清まし汁(大根・白菜)	チョコチップケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	鯖 醤油 味噌 豚挽肉 / 牛乳 チョコ	米 白ごま じゃが芋 植物油 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	生姜 人参 ピーマン 大根 白菜 グレープフルーツ
22	水	焼きそば いとこ煮 バナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	中華おこわ	豚挽肉 青のり 小豆 醤油 / 豚挽肉 醤油	卵なし中華蒸し麺 植物油 南瓜 三温糖 / 米 もち米 ごま油 三温糖	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし かぶ かぶの葉 バナナ / しいたけ 筍 人参
23	木	ごはん 柳川風煮(卵) カリフラワーのカレーマリネ みかん 清まし汁(三つ葉・白玉麩)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 卵 洋風だし / 牛乳 きな粉	ご飯 しらたき 植物油 三温糖 オリーブ油 白玉麩 / マカロニ 三温糖	ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 カリフラワー 三つ葉 みかん
24	金	バターライス(バター) ハッシュポーク(乳) ポテトサラダ パイン	☆ クリスマスケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳 オレンジジュース	豚もも肉 スキムミルク / 生クリーム	米 バター じゃが芋 じゃが芋 卵なしマヨネーズ / オレンジジュース ケーキ	パセリ しめじ えのき草 しいたけ 玉葱 人参 胡瓜 りんご パイン
27	月	ごはん 鶏肉の中華焼き 切干大根の煮物 オレンジ 清まし汁(わかめ・豆腐)	ココアサンド (乳・カカオ) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ わかめ 豆腐 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま / 食パン ココアクリーム	にんにく 長葱 切干大根 人参 小松菜 オレンジ
28	火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリー グレープフルーツ 担々スープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	芋ようかん (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳 寒天	米 三温糖 / さつま芋 三温糖	人参 玉葱 えのき草 グリーンピース ブロッコリー チンゲン菜 もやし グレープフルーツ
29	水	根菜ミートスパゲティ ツナとキャベツのサラダ バナナ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ)	鮭わかめおにぎり (以)ヘビーチーズ	豚挽肉 味噌 ツナ 洋風だし / (以)ヘビーチーズ 鮭 わかめご飯の素	スパゲティ 植物油 卵なしマヨネーズ じゃが芋 / 米	れんこん 玉葱 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 パセリ 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
525	20.5	17.9	253	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
575	22.1	18.4	206	2.3

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での提供になります。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。