

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 4年 2月 24日発行

日 曜		屋 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	火	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の白和え グレープフルーツ 清まし汁 (万能葱・えのき)	☆ <u>アメリカンドッグ</u> (卵・乳) (未・以) 牛乳	さわら 味噌 豆腐 醤油 / 牛乳	米 三温糖 糸こんにゃく 白ごま / アメリカンドッグ	ほうれん草 人参 万能葱 えのき グレープフルーツ
★ 2	水	焼うどん 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ (わかめ・チンゲン菜)	ツナと塩昆布の おにぎり (以) 牛乳	豚もも肉 醤油 削り節 わかめ / (以) 牛乳 ツナ 塩昆布 醤油	うどん 植物油 南瓜 / 米	人参 キャベツ ピーマン チンゲン菜 パナナ
3	木	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 みかん 味噌汁 (豆腐、油揚げ)	ひな祭りクッキー (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 豆腐 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 / 小麦粉 三温糖 植物油 粉砂糖	生姜 しめじ えのき 椎茸 玉葱 人参 みかん / いちごパウダー 抹茶
4	金	<u>ロールパン(未・卵・乳)</u> プチパン(以) <u>葉の花のクリームシチュー(乳・ベーコン)</u> 春野菜サラダ ゼリー	☆ <u>ドーナツ(卵・乳)</u> (未・以) オレンジジュース	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 帆立 醤油	ロールパン(未) プチパン(以) じゃが芋 植物油 ホールコーン オリーブ油 ゼリー / オレンジジュース ドーナツ	人参 玉葱 菜花 キャベツ アスパラガス
7	月	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 切干大根のサラダ オレンジ 味噌汁 (キャベツ・わかめ)	<u>りんごジャム サンド(乳)</u> (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ごま油 / 食パン りんごジャム	切干大根 胡瓜 人参 キャベツ オレンジ
8	火	ごはん 鮭の味噌パン粉焼き 梅肉のおかか和え グレープフルーツ 清まし汁 (えのき・三つ葉)	<u>フラウニー(卵・乳)</u> (未・以) 牛乳	めかじき 味噌 削り節 醤油 / 牛乳	米 パン粉 三温糖 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	パセリ ほうれん草 白菜 人参 梅肉 えのき 三つ葉 グレープフルーツ / ココア パナナ
9	水	<u>ナポリタン(ベーコン・チーズ)</u> 花野菜のマリネ パナナ コンソメスープ (小松菜・ホールコーン)	鮭ご飯 (以) ベビーチーズ	ベーコン ウィンナー チーズ 洋風だし / (以) ベビーチーズ 鮭	スパゲティ オリーブ油 三温糖 ホールコーン / 米 白ごま	人参 玉葱 ピーマン カリフラワー ブロッコリー 小松菜 パナナ
10	木	ごはん <u>春雨サラダ(ローズハム)</u> 鶏レバーの味噌焼き みかん 清まし汁 (わかめ・菜花)	オープンポテト (未・以) 牛乳	卵なしローズハム 醤油 鶏レバー 味噌 わかめ / 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / じゃが芋 オリーブ油	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく 菜花 みかん
11	金	ごはん <u>焼売(未・乳)</u> 春巻き(以) ブロッコリー (未) 蒸し南瓜 黄桃 中華スープ (白菜・しめじ)	☆ <u>バームクーヘン</u> (卵・乳) (未・以) 牛乳	焼売 豚挽肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 春巻きの皮 春雨 ごま油 植物油 小麦粉 南瓜 / バームクーヘン	椎茸 筍 にら 人参 もやし ブロッコリー 白菜 しめじ 黄桃
14	月	ごはん 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 (白玉麩・万能葱)	のり塩お麩ラスク (未・以) 牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 竹輪 塩昆布 / 牛乳 青のり	米 白ごま 三温糖 白玉麩 / お麩 植物油	水菜 人参 万能葱 オレンジ
15	火	ごはん ぶりの照り焼き 更紗炒め グレープフルーツ 味噌汁 (小松菜・生揚げ)	<u>フルーツサンド(乳)</u> (未・以) 牛乳	ぶり 醤油 豚挽肉 生揚げ 味噌 / 牛乳 生クリーム	米 三温糖 じゃが芋 植物油 / 食パン	生姜 人参 ピーマン 小松菜 グレープフルーツ / 黄桃 バイン いちご
16	水	ごはん 八宝菜 (以・えび) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ (キャベツ・にら)	☆ <u>コーンフレーク(麦芽)</u> ☆ <u>チョコクリスピー(乳・麦芽)</u> (未・以) 牛乳	豚もも肉 (以)えび 醤油 / 牛乳 チョコクリスピー	米 植物油 ごま油 南瓜 / コーンフレーク	人参 玉葱 白菜 筍 椎茸 ピーマン キャベツ にら パナナ
17	木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ さつま芋のポテトサラダ いよかん 清まし汁 (白菜・わかめ)	☆ <u>ヨーグルト(乳)</u> ☆ばりんこ	竹輪 青のり 醤油 わかめ / ヨーグルト	米 小麦粉 植物油 さつま芋 卵なしマヨネーズ / ばりんこ	胡瓜 人参 りんご 白菜 いよかん
18	金	<u>ロールパン(未・卵・乳)</u> パンズ(以) ハンバーグ コールスローサラダ パナナ ミネストローネ (玉葱・人参・パセリ)	☆おはぎ	豚挽肉 豆腐 洋風だし	(未)ロールパン (以)パンズ パン粉 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / おはぎ	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パセリ パナナ
21	月	春分の日				
22	火	ごはん 鶏肉のおろし焼き 即席漬け (ゆかり) オレンジ 味噌汁 (油揚げ・小松菜)	<u>じゃこトースト(乳)</u> (未・以) 牛乳	鶏もも肉 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	米 / 食パン 卵なしマヨネーズ 白ごま	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 小松菜 オレンジ
23	水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋の重ね煮 パナナ 中華スープ (かぶ・かぶの葉)	中華おこわ (以) ☆ほりほり小魚	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 おろし / 豚挽肉 醤油 (以) ほりほり小魚	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 / 米 もち米 ごま油 醤油	玉葱 長葱 にら 生姜 りんご レーズン かぶ かぶの葉 パナナ / 椎茸 筍 人参
24	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ <u>マカロニカレーマヨサラダ(ローズハム)</u> いよかん コンソメスープ (キャベツ・玉葱・パセリ)	<u>チョコチップパン</u> (乳・カカオ) (未・以) 牛乳	鶏もも肉 醤油 卵なしローズハム 洋風だし / 牛乳 チョコ	米 植物油 卵なしマヨネーズ マカロニ ホールコーン / 強力粉 三温糖 バター	生姜 人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 パセリ いよかん / ココア
25	金	ごはん <u>ボークカレー (乳)</u> ピクルス <u>ジャア(乳)</u>	味噌ラーメン	豚もも肉 スキムミルク ジョア / 帆立貝 豚挽肉 味噌 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / 卵なし中華生麺 植物油 ホールコーン ごま油	人参 玉葱 大根 胡瓜 / にら 人参 もやし 長葱 にんにく
28	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 オレンジ 清まし汁 (豆腐・三つ葉)	<u>マーレードサンド</u> (乳) (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン マーレードジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 三つ葉 オレンジ
29	火	ごはん 鮭のタルタルソース風 ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁 (なめこ・長葱)	<u>マーフルケーキ</u> (乳・カカオ) (未・以) 牛乳	鮭 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ ホールパン クリーム / 砂糖・生クリーム 三温糖 植物油	玉葱 パセリ ブロッコリー なめこ 長葱 グレープフルーツ / ココア
30	水	焼きそば 煮豆 (金時豆) パナナ 中華スープ (春雨・にら)	☆ <u>バナッパ(乳)</u>	豚挽肉 青のり 金時豆	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 春雨 / バナッパ	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ピーマン もやし にら パナナ
31	木	ごはん 鶏肉のつくね焼 小松菜とコーンのソテー バイン コンソメスープ (玉葱・じゃが芋・パセリ)	<u>スイートポテト</u> (卵・乳) (未・以) 牛乳	鶏挽肉 醤油 洋風だし / 牛乳 卵黄	米 三温糖 ホールコーン 植物油 じゃが芋 / さつま芋 バター 三温糖	長葱 人参 生姜 小松菜 玉葱 パセリ バイン

★2日 以上児はお弁当の日のため、スープ、おやつのみ提供となります。

《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
505	19.3	16	244	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
531	20.3	16.4	203	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。