

令和 4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 4月 28日発行

日 曜	食 食		おやつ	主 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
2月	ごはん 鶏肉のおろし焼き じゃこサラダ オレンジ 清まし汁 (白玉麩・万能葱)		☆星たべよ ☆プチゼリー (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 しらす / 牛乳	米 白玉麩 / 星たべよ プチゼリー	大根 生姜 白菜 人参 胡瓜 万能葱 オレンジ
3火	建国記念日					
4水	みどりの日					
5木	こどもの日					
6金	ごはん ぶりの照焼き ブロッコリーの塩昆布マヨ和え 黄桃 味噌汁 (油揚げ・わかめ)		☆ドーナツ (卵・乳) (未・以)牛乳	ぶりの照焼き 塩昆布 油揚げ わかめ 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 白ごま / ドーナツ	ブロッコリー 黄桃
9月	ごはん 鶏肉の香味焼き コールスローサラダ オレンジ 味噌汁 (大根・キャベツ)		マーマレードサンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 食パン マーマレードジャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 大根 白菜 オレンジ
10火	ごはん 鯖の梅みそ焼き アスパラのお浸し グレープフルーツ 清まし汁 (新玉葱・絹さや)		黒ごまきね粉 煮しパン(卵・乳) (未・以)牛乳	鯖 味噌 醤油 / 牛乳 きな粉 豆乳	米 三温糖 ホールコーン / 煮しパンミックス 黒ごま 三温糖 植物油	長葱 梅肉 アスパラ 人参 玉葱 絹さや グレープフルーツ
11水	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ (かぶ・かぶの葉)		筍ご飯 (以) ☆ほりほり小魚	豆腐 豚挽肉 醤油 / 油揚げ 醤油 (以) ほりほり小魚	米 植物油 三温糖 南瓜 / 米	生姜 玉葱 人参 しめじ かぶ かぶの葉 パナナ / 筍 人参
12木	ごはん 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜ともやしのナムル はっさく コンソメスープ (キャベツ・ホールコーン・パセリ)		☆ヨーグルト(乳) ☆味しらべ	鶏もも肉 醤油 洋風だし / ヨーグルト	米 植物油 ごま油 白ごま ホールコーン / 味しらべ	生姜 チンゲン菜 もやし 人参 にんにく キャベツ パセリ はっさく
13金	ごはん 新じゃが芋の炒め物 小松菜の胡麻和え パナナ 清まし汁 (豆腐・三つ葉)		フレンチトースト (卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 豆腐 / 牛乳 卵	米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖 白ごま / 食パン 三温糖 粉砂糖	人参 玉葱 グリンピース 小松菜 白菜 三つ葉 パナナ
16月	ごはん 鮭の塩焼き 大根とツナの煮物 オレンジ 清まし汁 (わかめ・長葱)		メーブルラスク(乳) (未・以)牛乳	鮭 ツナ 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン メーブルシロップ	大根 小松菜 長葱 オレンジ
17火	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 小松菜とコーンのソテー グレープフルーツ 味噌汁 (新玉葱・新じゃが芋)		☆パームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 豆腐 味噌 / 牛乳	米 ホールコーン 新じゃが芋 / パームクーヘン	小松菜 新玉葱 グレープフルーツ
18水	焼きそば 煮豆 パナナ 中華スープ (えのき・にら)		ガーリックチャーハン (未・以)牛乳	豚挽肉 青のり 金時豆 / ウインナー 醤油	卵なし中華麺 植物油 三温糖 / 米 植物油	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ビーマン もやし えのき にら パナナ / にんにく 人参 玉葱 ビーマン
19木	ごはん ミートローフ(牛乳・チーズ) ブロッコリー パイン ミネストローネ (ウインナー・玉葱・人参・パセリ)		オープンポテト (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 牛乳 チーズ ウインナー 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 三温糖 / じゃが芋 オリーブ油	玉葱 ミックスベジタブル ブロッコリー パセリ パイン
20金	ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 パナナ 中華スープ (豆腐・しめじ)		手作りぶどうゼリー ☆ベビーチーズ(乳)	豚もも肉 醤油 オイスターソース 豆腐 / チーズ	米 ごま油 三温糖 さつま芋 / ぶどうゼリーの素	生姜 筍 人参 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 玉葱 レーズン しめじ パナナ
23月	ごはん やみつ子キン フレンチサラダ オレンジ 味噌汁 (切干大根・油揚げ)		小豆ミルクサンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 味噌 油揚げ / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 オリーブ油 / 食パン 小豆ミルククリーム	にんにく キャベツ 胡瓜 みかん 切干大根 オレンジ
24火	ごはん 白身魚のオープン焼き かぶの即席漬 (ゆかり) グレープフルーツ 茗竹汁 (わかめ・筍)		黒糖栗煮しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ わかめ / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ パン粉 / 煮しパンミックス 栗 黒砂糖 植物油	にんにく パセリ キャベツ かぶ かぶの葉 人参 ゆかり 筍 グレープフルーツ
25水	和風スパゲティ さつま芋のポテトサラダ パナナ コンソメスープ (新人参・新玉葱・パセリ)		鮭おにぎり (以) ☆かみかみ昆布	ベーコン 帆立 醤油 洋風だし / 鮭 (以) かみかみ昆布	スパゲティ オリーブ油 さつま芋 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま	新玉葱 新人参 しめじ パセリ にんにく 胡瓜 りんご パナナ
26木	ごはん 豚肉の卵とじ(卵) 中華風お浸し 甘夏みかん 中華スープ (にら・春雨)		☆コーンフレーク ☆チョコクリスピー(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 卵 のり / 牛乳 チョコクリスピー	米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 春雨 / コーンフレーク	人参 玉葱 しめじ もやし ほうれん草 にら 甘夏みかん
27金	ごはん ポークカレー(乳) ツナマカロニサラダ ジャア(乳)		バナナスコーン (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 スkimミルク ツナ ジョア / 牛乳 チョコ	米 じゃが芋 植物油 マカロニ 卵なしマヨネーズ / 三温糖 ホットケーキミックス バター	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ / パナナ シナモン
30月	ごはん 鶏肉の西京焼き 切干大根のサラダ オレンジ 清まし汁 (豆腐・白菜)		りんごジャムサンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 豆腐 / 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 白菜 オレンジ
31火	ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリー グレープフルーツ コンソメスープ (人参・小松菜)		ココアお麩ラスク (未・以)牛乳	カラスガレイ 洋風だし / 牛乳	米 クリームコーン 卵なしマヨネーズ パン粉 / お麩 植物油 グラニュー糖	パセリ ブロッコリー 人参 小松菜 グレープフルーツ / ココア

＜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
490	19.8	15.6	251	1.7

＜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
525	21.2	15.2	206	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を提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上書に書いてありますのでご覧ください。