

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 8月 29日発行

日 曜	風 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 木	ごはん 春雨サラダ レバーの風味焼き パイン 清まし汁 (白菜・しめじ)	抹茶あんどう焼き (卵・乳) (未・以)牛乳	手作りぶどうゼリー ☆パピーチーズ(乳)	ロースハム 醤油 鶏しパー / 牛乳 抹茶あん	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / ミニパンケーキ	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく 長葱 白菜 しめじ パイン
2 金	ごはん ふわふわ豆腐キーマカレー(乳) ほうれん草と竹輪の胡麻和え ジュース	手作りぶどうゼリー ☆パピーチーズ(乳)	豆腐 豚挽肉 スキムミルク 竹輪 醤油 / ベビーチーズ	米 植物油 白ごま 三温糖 ジュース / ぶどうゼリーの素	人参 玉葱 ビーマン ほうれん草	
5 月	ごはん 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 (三つ葉・白玉麩)	小豆ミルク サンド(乳) (未・以)牛乳	豚も肉 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 小豆ミルククリーム	長葱 生姜 にんにく 切干大根 人参 胡瓜 三つ葉 オレンジ	
6 火	ごはん 白身魚のカレークリームソースかけ(乳) ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁 (里芋・万能葱)	抹茶あん フラクシー(卵・乳) (未・以)牛乳	カラスカレイ 生クリーム 牛乳 洋風だし 味噌 / 牛乳 卵 抹茶あん 甘納豆	米 バター 小麦粉 植物油 里芋 / 小麦粉 バター 三温糖	玉葱 パセリ ブロッコリー 万能葱 グレープフルーツ / 抹茶	
7 水	あんかけそば 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ (チンゲン菜・冬瓜)	きつねごはん (以) ☆かみかみ昆布	豚も肉 醤油 三温糖 / 油揚げ 醤油 / (以) かみかみ昆布	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 南瓜 / 米 三温糖 白ごま	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき草 チンゲン菜 冬瓜 パナナ / 人参	
8 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜ともやしのナムル 梨 コンソメスープ (冬瓜・いんげん)	☆パナップ(乳)	鶏も肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 植物油 ごま油 白ごま / パナップ	生姜 チンゲン菜 もやし 人参 にんにく 冬瓜 いんげん 梨	
9 金	ごはん ハッシュドポーク(乳) 酢味噌和え ジャポ(乳)	メロンパンケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	豚も肉 スキムミルク 鶏ささみ わかめ 味噌 ジョア / 牛乳 卵	米 三温糖 ごま油 / ホットケーキミックス 三温糖 バター 植物油 グラニュー糖	しめじ えのき草 しいたけ 玉葱 人参 胡瓜 トマト	
12 月	ごはん 鶏肉の香味焼き 水菜とじゃこのサラダ オレンジ 清まし汁 (玉葱・わかめ)	メーブルラスク(乳) (未・以)牛乳	鶏も肉 醤油 じゃこ わかめ / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 / 食パン メーブルシロップ	にんにく 生姜 水菜 人参 玉葱 オレンジ	
13 火	ごはん 魚の照り焼き 南瓜サラダ グレープフルーツ 味噌汁 (ナス・油揚げ)	きなこお麩ラスク (未・以)牛乳	マンダイ 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳 きな粉	米 三温糖 卵なしマヨネーズ 南瓜 / お麩 植物油 グラニュー糖	生姜 胡瓜 人参 レーズン 茄子 グレープフルーツ	
14 水	ごはん ガリバナキノのソース焼うどん(バター) チンゲン菜とツナの胡麻酢和え パナナ 中華スープ (しめじ・豆腐)	おかかマヨおにぎり (以)牛乳	鶏も肉 醤油 ツナ わかめ 豆腐 / (以)牛乳 削り節 醤油	うどん バター 白ごま 三温糖 / 米 卵なしマヨネーズ	キャベツ 玉葱 人参 にんにく チンゲン菜 しめじ パナナ	
15 木	ごはん 鱈のさんが焼き 人参甘煮 オレンジ コンソメスープ (キャベツ・玉葱・パセリ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	鱈すり身 味噌 豆腐 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 パン粉 / さつま芋	生姜 しその葉 長葱 玉葱 キャベツ パセリ オレンジ	
16 金	ごはん ロールパン(未)(乳・卵) プチパン(以) ポークビーンズ ジュース さやいんげんとコーンのソテー	おはぎ	大豆 豚も肉 洋風だし 醤油 / きな粉 こしあん	ロールパン(未) プチパン(以) じゃが芋 植物油 三温糖 ジュース / 米 もち米 三温糖	玉葱 人参 いんげん ホールコーン	
19 月	敬老の日					
20 火	ごはん ぶりの照り焼き ぶどう豆 グレープフルーツ 味噌汁 (切干大根・わかめ)	☆バームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	ぶりの照り焼き 大豆 刻み昆布 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / バームクーヘン	レーズン 人参 切干大根 グレープフルーツ	
21 水	ナポリタン 白菜のコールスローサラダ パナナ コンソメスープ (小松菜・クリームコーン)	しめじごはん (以) ☆ほりほり小魚	ベーコン ウインナー 洋風だし / 油揚げ 醤油 (以) ほりほり小魚	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 ビーマン 白菜 レーズン 小松菜 パナナ / しめじ 人参 しいたけ グリンピース	
22 木	ごはん 秋野菜ソースのハンバーグ 粉吹き芋 オレンジ 清まし汁 (おくら・春雨)	☆味しらべ ☆プチゼリー (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 洋風だし 青のり 醤油 / 牛乳	米 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 春雨 / 味しらべ プチゼリー	人参 玉葱 茄子 しめじ 赤ビーマン 黄ビーマン おくら オレンジ	
23 金	秋分の日					
26 月	ごはん タンドリーポーク(ヨーグルト) マカロニサラダ オレンジ コンソメスープ (人参・玉葱・パセリ)	ブルーベリージャム サンド(乳) (未・以)牛乳	豚も肉 ヨーグルト 洋風だし / 牛乳	マカロニ 卵なしマヨネーズ / 食パン ブルーベリージャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ オレンジ	
27 火	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き(クリームチーズ) ブロッコリーと竹輪の梅おか和え 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)	マーマレードケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 味噌 クリームチーズ 竹輪 削り節 醤油 洋風だし / 牛乳	卵なしマヨネーズ じゃが芋 / 植物油 蒸しパンミックス マーマレードジャム	玉葱 レモン パセリ ブロッコリー 梅肉 ズッキーニ グレープフルーツ	
28 水	ごはん カバオ風ライス さつま芋レモン煮 パナナ 中華スープ (カブ・カブの葉)	しらすとわかめのおにぎり	豚挽肉 醤油 おろし / しらす干し ワカメごはんの素	米 植物油 三温糖 ごま油 さつま芋 / 米	赤ビーマン 黄ビーマン ビーマン 玉葱 しめじ にんにく 生姜 レモン カブ カブの葉 パナナ	
29 木	ごはん 鶏肉のおろし焼き 即席漬け(ごま) グレープフルーツ 清まし汁 (豆腐・わかめ)	☆あげパン(乳) (未・以)牛乳	鶏も肉 醤油 豆腐 わかめ / 牛乳	米 白ごま / あげパン	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 グレープフルーツ	
30 金	ごはん 親子煮(卵) お浸し 黄桃 味噌汁 (さつま芋・長葱)	レーズンロック クッキー (未・以)牛乳	鶏も肉 醤油 卵 のり 削り節 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 さつま芋 / 小麦粉 植物油 三温糖 コーンフレーク	人参 玉葱 しめじ グリンピース ほうれん草 キャベツ 長葱 黄桃 / レーズン	

≪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
512	20	16.8	242	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
556	21.6	16.9	204	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。