

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 10月 28日発行

日 曜	食 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 赤魚の塩焼き 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）	若草煮しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	赤魚 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳 甘納豆	米 白ごま 三温糖 里芋 / 蒸しパンミックス 植物油 三温糖	ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 長葱 グレープフルーツ / 春菊	
2 水	あんかけそば チンゲン菜とハムの中華和え パナナ 中華スープ（わかめ・しめじ）	おかかマヨおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	豚もも肉 醤油 ロースハム わかめ / 削り節 醤油 (以) ほりほり小魚	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 えのき草 チンゲン菜 しめじ パナナ	
3 木	文化の日					
4 金	ごはん パーベキューチキン フレンチサラダ りんご コンソメスープ（小松菜・クリームコーン）	☆ドーナツ(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 クリームコーン / ドーナツ	キャベツ 胡瓜 みかん 小松菜 りんご	
7 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 オレンジ 清まし汁（豆腐・わかめ）	イチゴジャムサンド (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ わかめ 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン イチゴジャム	大根 生姜 切干大根 人参 小松菜 オレンジ	
8 火	ごはん 根菜ハンバーグ ブロッコリー グレープフルーツ コンソメスープ（白菜・人参）	オープンポテト (未・以)牛乳	豆腐 鶏挽肉 醤油 味噌 洋風だし / 牛乳	米 山芋 / 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 グレープフルーツ	
9 水	ごはん 豆腐の五目煮 さつま芋煮 パナナ 中華スープ（かぶ・かぶの葉）	ゆかりおにぎり (以) ベビーチーズ	豆腐 豚挽肉 醤油 / (以) ベビーチーズ	米 植物油 三温糖 さつま芋 / 米	玉葱 人参 もやし しめじ グリーンピース レーズン かぶ かぶの葉 パナナ / ゆかり	
10 木	ごはん 鮭の竜田揚げ 磯和え みかん 味噌汁（さつま芋・長葱）	☆ヨーグルト(乳) ☆星たべよ	めかじき 醤油 のり 味噌 / ヨーグルト	米 植物油 さつま芋 / 星たべよ	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 長葱 みかん	
11 金	ごはん キーマカレー(乳) 大根と胡瓜のごま酢和え ゼリー	きな粉ドロッツ クッキー(乳) (未・以)牛乳	豚挽肉 ミックスビーンズ スキムミルク 油揚げ 醤油 / 牛乳 きな粉	米 植物油 オリーブ油 白ごま 三温糖 ゼリー / 三温糖 ホットケーキミックス パター 植物油	人参 玉葱 大根 胡瓜 / パナナ	
14 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ コンソメスープ（キャベツ・玉葱・パセリ）	ミルクラスク(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 マーマレードジャム オリーブ油 三温糖 / 食パン 練乳	白菜 人参 レーズン キャベツ 玉葱 パセリ オレンジ	
15 火	ごはん さわらの梅みそ焼き 野菜ソテー グレープフルーツ 清まし汁（三つ葉・豆腐）	バナナケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	さわら 味噌 醤油 豆腐 / 牛乳 卵	米 三温糖 植物油 / 小麦粉 パター 三温糖	長葱 梅肉 人参 キャベツ 玉葱 エリンギ ピーマン 三つ葉 グレープフルーツ / パナナ	
16 水	和風クリームカレーうどん(乳) 煮豆 ジュース	ガーリックチャーハン	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 金時豆 / 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	
17 木	ごはん 豚肉の卵とじ(卵) 中華風お浸し パイン 味噌汁（なめこ・長葱）	☆コーンフレーク ☆チョコリスビー(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 卵 のり 味噌 / 牛乳 チョコリスビー	米 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / コーンフレーク	人参 玉葱 しめじ もやし ほうれん草 なめこ 長葱 パイン	
18 金	ごはん 八宝菜(以・えび) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ（チンゲン菜・もやし）	カルピス寒天(乳) 味しらべ	豚もも肉 (以) えび 醤油 / 寒天	米 植物油 ごま油 南瓜 / カルピス 味しらべ	人参 玉葱 白菜 筍 椎茸 ピーマン チンゲン菜 もやし パナナ / みかん	
21 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）	ツナサンド ロールパン(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 醤油 / 牛乳 ツナ	米 三温糖 白ごま 白玉麩 / ロールパン 卵なしマヨネーズ	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ / 胡瓜	
22 火	鮭の豆乳スパゲティ ポテトサラダ グレープフルーツ オニオンスープ（玉葱・パセリ・ベーコン）	栗ごはん (以) ☆かみかみ昆布	鮭 豆乳 洋風だし ベーコン / (以) かみかみ昆布	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 グレープフルーツ	
23 水	勤労感謝の日					
24 木	ごはん 白身魚のオープン焼き 五目豆 柿 味噌汁（生揚げ・小松菜）	のり塩お麩ラスク (未・以)牛乳	カラスガレイ 大豆 豚挽肉 醤油 生揚げ 味噌 / 牛乳 青のり	米 卵なしマヨネーズ パン粉 こんにゃく 三温糖 / お麩 植物油	にんにく パセリ 人参 グリーンピース 小松菜 柿	
25 金	ごはん 冬野菜と鶏肉のトマト煮 ブロッコリー パナナ	フレンチトースト (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 洋風だし 醤油 豆乳 / 牛乳 卵	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / 食パン 三温糖	にんにく 人参 玉葱 しめじ れんこん ブロッコリー パナナ	
28 月	ごはん 鶏肉の中華焼き 白菜とじゃこのおかか和え オレンジ 清まし汁（わかめ・玉葱）	小豆ミルク サンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 しらす 削り節 わかめ / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま / 食パン 小豆ミルククリーム	にんにく 長葱 白菜 人参 胡瓜 玉葱 オレンジ	
29 火	ごはん 鮭の南蛮揚げ 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁（大根・白菜）	さつま芋とレーズン のケーキ(卵・乳) (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 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油 さつま芋	人参 ピーマン 長葱 生姜 大根 白菜 グレープフルーツ / レーズン	
30 水	ごはん 壬子カレー(乳) ナムル ジョア(乳)	なめこうどん	鶏もも肉 スキムミルク 醤油 ジョア / 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / うどん	人参 玉葱 もやし ほうれん草 / なめこ 長葱 人参	

≪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
499	19.8	15.2	238	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
545	21.4	15.3	193	2.1

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書に書いてありますのでご覧ください。