

令和 4年度



給食予定献立表

アレルギー児用

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）	アレルギーケーキ （未・以）牛乳	赤魚 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 白ごま 三温糖 里芋 / 小麦粉 三温糖 植物油	ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 長葱 グレープフルーツ
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）	☆アレルギークッキー （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 / アレルギークッキー	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）	米粉ジャムサンド （未・以）牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ わかめ 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / 米粉パン 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 鮪の竜田揚げ 磯和え みかん 味噌汁（さつま芋・長葱）	☆ゼリー ☆星たべよ	めかじき 醤油 のり 味噌	米 植物油 さつま芋 / ゼリー 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 アレルギーキーマカレー 大根と胡瓜のごま酢和え ゼリー	アレルギーケーキ （未・以）牛乳	豚挽肉 ミックスビーンズ アレルギーウ 油揚げ 醤油 / 牛乳	米 植物油 オリーブ油 白ごま 三温糖 ゼリー / 小麦粉 三温糖 植物油	人参 玉葱 大根 胡瓜
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）	米粉ジャムサンド （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 / 米粉パン マーマレードジャム	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）	アレルギーケーキ （未・以）牛乳	さわら 味噌 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 植物油 / 小麦粉 三温糖 植物油	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
16 水	和風アレルギーカレーうどん 煮豆 ジュース	ガーリックチャーハン	豚もも肉 アレルギーウ 金時豆 / ウィンナー 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（卵除去） 中華風お浸し パイン 味噌汁（なめこ・長葱）	わかめおにぎり （未・以）牛乳	豚もも肉 醤油 のり 味噌 / 牛乳 わかめごはんの素	米 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / 米	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）	☆ゼリー 味しらべ	豚もも肉 （以）えび 醤油	米 植物油 ごま油 南瓜 / ゼリー 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
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 アレルギーパン （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 / アレルギーパン 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	アレルギージャムサンド （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 / アレルギーパン イチゴジャム	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）	米粉ジャムサンド （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 / 米粉パン マーマレードジャム	にんにく 長葱 白菜 人参 胡瓜 玉葱 オレンジ
29 火	ごはん 鮭の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁（大根・白菜）	アレルギーケーキ （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 / 小麦粉 三温糖 植物油	人参 ピーマン 長葱 生姜 大根 白菜 グレープフルーツ
30 水	ごはん アレルギーチキンカレー ナムル ジュース	なめこうどん	鶏もも肉 アレルギーウ 醤油 / 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま ジュース / 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。