

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 11月 28日発行

日	曜	昼食	おやつ	主な材料名		
				血・肉・骨になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜の胡麻和え 黄桃 豚汁(豚挽肉・大根・人参・里芋)	☆ヨーグルト(乳) ☆ばりんこ	鶏もも肉 醤油 豚挽肉 味噌 / ヨーグルト	米 植物油 白ごま 三温糖 里芋 / ばりんこ	生姜 小松菜 白菜 人参 大根 黄桃
2	金	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 みかん 中華スープ(チンゲン菜・もやし)	チョコチップスコーン(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 / 牛乳 チョコ	米 植物油 三温糖 / ホットケーキミックス バター 三温糖	生姜 しめじ えのき草 しいたけ 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし みかん / シナモン
5	月	ごはん 豚肉の味噌焼き 大根とベーコンの煮物(バター) オレンジ 清まし汁(白菜・わかめ)	マーマレードサンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 ツマツツ 味噌 ベーコン 洋風だし 醤油 わかめ / 牛乳	三温糖 バター / 食パン マーマレードジャム	大根 人参 いんげん 白菜 オレンジ
6	火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリー グレープフルーツ 担々スープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	芋ようかん (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳 寒天	米 三温糖 / さつま芋 三温糖	人参 玉葱 えのき草 グリーンピース ブロッコリー チンゲン菜 もやし グレープフルーツ
7	水	あんかけちゃんぽんうどん 蒸し南瓜 パナナ	ツナと塩昆布のおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	豚もも肉 かまぼこ 豆乳 醤油 / ツナ 塩昆布 醤油 (以) ほりほり小魚	うどん ホールコーン ごま油 南瓜 / 米	キャベツ もやし 人参 パナナ
8	木	ごはん 春雨サラダ レバーの味噌焼き りんご オイスタースープ(チンゲン菜・しめじ)	南瓜とチーズのケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	ロースハム 醤油 鶏レバー 味噌 オイスター / 牛乳 チーズ	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / 蒸しパンミックス 南瓜 三温糖 植物油	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 しめじ りんご
9	金	ごはん ホークカレー(乳) ナムル ジャョ(乳)	味噌ラーメン	豚もも肉 スキムミルク 醤油 ジャョ / 帆立 豚挽肉 味噌 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / 卵なし中華生種 植物油 ホールコーン ごま油 白ごま	人参 玉葱 もやし ほうれん草 / にら 人参 もやし 長葱 にんにく
12	月	ごはん 味噌マヨチキン 塩昆布の即席漬 オレンジ 中華スープ(小松菜・ホールコーン)	シュガーお麴ラスク (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 オイスター 塩昆布 / 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ ホールコーン / お麴 植物油 グラニュー糖	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
13	火	ごはん 鮭の照り焼き れんごんの金平 グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・豆腐)	いちごあんサンド(乳) (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 醤油 豆腐 味噌 / 牛乳 生クリーム 粒あん	米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 / 食パン	生姜 人参 れんごん なめこ グレープフルーツ / いちご
14	水	根菜ミートスパゲティ ツナとキャベツのサラダ パナナ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ)	鮭わかめおにぎり (以) ベビーチーズ	豚挽肉 味噌 ツナ 洋風だし / (以) ベビーチーズ 鮭 わかめご飯の素	スパゲティ 植物油 卵なしマヨネーズ じゃが芋 / 米	れんごん 玉葱 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 パセリ パナナ
15	木	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋と切昆布の煮物 みかん 清まし汁(白菜・えのき)	☆バームクーヘン(卵・乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスター 昆布 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 / バームクーヘン	玉葱 長葱 ニラ 生姜 白菜 えのき草 みかん / レモン
16	金	ロールパン(卵・乳) ほうれん草のクリームシチュー(乳) 南瓜のサラダ セリー	シナモンスティックパイ(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク / 牛乳	ロールパン じゃが芋 植物油 南瓜 卵なしマヨネーズ セリー / パイシート グラニュー糖	人参 玉葱 ほうれん草 胡瓜 レーズン / シナモン
19	月	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃこサラダ オレンジ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	カレーパン風トースト(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / 食パン カレーパン風クリーム	大根 生姜 白菜 胡瓜 人参 キャベツ オレンジ
20	火	ごはん 鯖の胡麻味噌焼き 更紗炒め グレープフルーツ 清まし汁(大根・白菜)	チョコチップケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	鯖 醤油 味噌 豚挽肉 / 牛乳 チョコ	米 白ごま じゃが芋 植物油 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	生姜 人参 ピーマン 大根 白菜 グレープフルーツ
21	水	焼きそば いとこ煮 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	中華おこわのおにぎり (以) ☆かみかみ昆布	豚挽肉 青のり 小豆 醤油 / 豚挽肉 醤油 (以) かみかみ昆布	卵なし中華蒸し麺 植物油 南瓜 三温糖 / 米 もち米 ごま油 三温糖	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし かぶ かぶの葉 パナナ / しいたけ 筍 人参
22	木	ごはん 柳川風煮(卵) カリフラワーのカレーマリネ パイン 清まし汁(三つ葉・白玉麴)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 卵 洋風だし / 牛乳 きな粉	ご飯 しらたき 植物油 三温糖 オリーブ油 白玉麴 / マカロニ 三温糖	ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 カリフラワー 三つ葉 パイン
23	金	ごはん ピザハンバーグ(乳) ブロッコリー みかん ミネストローネ(ウィンナー・人参 玉葱・パセリ)	クリスマスケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳 オレンジジュース	ハンバーグ チーズ ウィンナー 洋風だし / 生クリーム	米 植物油 / オレンジジュース ロールケーキ	玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー パセリ みかん
26	月	ごはん タンドリーチキン(ヨーグルト) ツナコーンサラダ オレンジ コンソメスープ(小松菜・玉葱)	ココアサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ 洋風だし / 牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 食パン ココアクリーム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 玉葱 オレンジ
27	火	ごはん 赤魚の塩焼き 花野菜のカレーソテー グレープフルーツ 味噌汁(キャベツ・生揚げ)	はちみつレモンケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	赤魚 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 植物油 / 蒸しパンミックス はちみつ 植物油	人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー キャベツ グレープフルーツ
28	水	ロールパン(卵・乳) ポークビーンズ パナナ 白菜のコールスローサラダ	じゃこおにぎり ☆ブチゼリー	大豆 豚もも肉 洋風だし / ちりめんじゃこ 醤油 青のり	ロールパン じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / 米 白ごま ブチゼリー	玉葱 人参 白菜 レーズン パナナ

《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
521	20.2	17	246	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
567	21.7	17.2	196	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。