

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 5年 1月 30日発行

日	曜	昼食	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	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ガリバナチキンのソース焼うどん(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)	鮭とさつま芋のご飯 (以)ベビーチーズ	鶏もも肉 醤油 ツナ わかめ 豆腐 / 鮭 (以)ベビーチーズ	うどん バター 白ごま 三温糖 / 米 さつま芋 白ごま	キャベツ 玉葱 人参 にんにく チンゲン菜 しめじ パナナ	
2	木	ごはん ささ身の衣揚げ 磯和え パイン 清まし汁(えのき・白菜)	☆ドーナツ(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏ささみ 醤油 刻みのり / 牛乳	米 小麦粉 植物油 / ドーナツ	ほうれん草 キャベツ 人参 えのき 白菜 パイン	
3	金	ロールパン(未)(乳・卵) プチパン(以) フロッキーのクリームシチュー(乳) 豆サラダ セリー	鹿に金棒パン(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク ミックビーツ / 牛乳 チョコ	ロールパン(未) プチパン(以) ジャが芋 植物油 オリーブ油 三温糖 ゼリー / 強力粉 バター	人参 玉葱 フロッキー キャベツ 胡瓜 / ココア	
6	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 水菜とツナのサラダ オレンジ 味噌汁(わかめ・キャベツ)	ミルクラスク(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 ツナ わかめ 味噌 / 牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ 食パン 練乳	大根 生姜 水菜 キャベツ オレンジ	
7	火	ごはん さわらの照り焼き しらたきの野菜炒め グレープフルーツ オイスタースープ(チンゲン菜・しめじ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	さわら 醤油 竹輪 オイスターソース / 牛乳	米 三温糖 しらたき / さつま芋	生姜 ビーマン 人参 チンゲン菜 しめじ グレープフルーツ	
8	水	帆立のクリームスパゲティ ブロッコリー 黄桃 コンソメスープ(クリームコーン・小松菜)	じゃこおにぎり	帆立 豆乳 洋風だし / ちりめんじゃこ 醤油 青のり	スパゲティ オリーブ油 ホールコーン クリームコーン / 米 白ごま	玉葱 しめじ パセリ ブロッコリー 小松菜 黄桃	
9	木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 中華風お浸し いよかん 担々スープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	☆ヨーグルト(乳) ☆味しらべ	竹輪 青のり 醤油 豚挽肉 味噌 / ヨーグルト	米 小麦粉 植物油 白ごま ごま油 / 味しらべ	もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 いよかん	
10	金	ごはん 石狩汁 カリフラワーのカレーマリネ パナナ	☆あげぼん(乳) (未・以)牛乳	鮭 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 ジャが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / あげぼん	白菜 人参 大根 長葱 ほうれん草 カリフラワー パナナ	
13	月	ごはん 味噌マヨチキン 春雨サラダ オレンジ 清まし汁(大根・豆苗)	☆バームクーヘン(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 オイスターソース 醤油 / 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ 卵なしマヨネーズ 春雨 ごま油 / バームクーヘン	キャベツ 胡瓜 人参 大根 豆苗 オレンジ	
14	火	ごはん 金目鯛の塩焼き ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ハルンタインクッキー(卵・乳) (未・以)牛乳	金目鯛 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳 卵	米 白ごま 三温糖 / 小麦粉 バター グラニュー糖 チョコスプレー	ほうれん草 キャベツ 人参 グレープフルーツ / ココア	
15	水	あんかけそば さつま芋レモン煮 パナナ 中華スープ(白菜・にら)	鶏そぼろごはん (以)☆かみかみ昆布	豚もも肉 醤油 / 鶏挽肉 醤油 (以)かみかみ昆布	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 さつま芋 / 米 三温糖 白ごま	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき茸 レモン 白菜 にら パナナ / 人参 生姜	
16	木	ごはん 根菜ハンバーグ ブロッコリー いよかん 清まし汁(えのき・菜花)	抹茶あんどう焼き(卵・乳) (未・以)牛乳	豆腐 鶏挽肉 味噌 醤油 / 牛乳 抹茶あん	米 山芋 / ミニパンケーキ	れんこん 人参 長葱 ブロッコリー えのき茸 菜花 いよかん	
17	金	ごはん ふわふわ豆腐キーマカレー(乳) ナムル ジョア(乳)	コーン塩ラーメン	豆腐 豚挽肉 スキムミルク 醤油 ジョア / 豚挽肉 醤油	米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 / 卵なし中華生麺 ホールコーン ごま油	人参 玉葱 ビーマン もやし ほうれん草 / もやし にんにく	
20	月	ごはん 鶏肉の中華焼き じゃこサラダ オレンジ 中華スープ(小松菜・長葱)	りんごジャムサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 しらす干し / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま / 食パン りんごジャム	にんにく 長葱 白菜 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ	
21	火	ごはん 鮭の塩焼き れんこんの金平 グレープフルーツ 清まし汁(えのき・三つ葉)	抹茶あんフラクニー(卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 醤油 豚挽肉 / 牛乳 卵 抹茶あん 甘納豆	米 植物油 白ごま ごま油 / 小麦粉 バター 三温糖	人参 れんこん えのき茸 三つ葉 グレープフルーツ / 抹茶	
22	水	ごはん 豆腐のそぼろあん ブロッコリーと竹輪の梅おか和え パナナ 味噌汁(なめこ・長葱)	☆コーンフレーク ☆チョコグリスビー(乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 竹輪 削り節 味噌 / 牛乳 チョコグリスビー	米 植物油 三温糖 / コーンフレーク	生姜 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 梅肉 なめこ 長葱 パナナ	
23	木	天皇誕生日					
24	金	ガバオ風ライス 蒸し南瓜 いよかん 中華スープ(カブ・カブの葉)	しらすと昆布のおにぎり	鶏挽肉 醤油 オイスターソース / しらす干し 塩昆布	米 植物油 三温糖 ごま油 南瓜 / 米 白ごま	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 人参 カブ カブの葉 いよかん	
27	月	ごはん 鶏肉の西京焼き 和風サラダ オレンジ 清まし汁(白玉麩・万能葱)	小豆ミルクサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 わかめ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 白玉麩 / 食パン 小豆ミルククリーム	キャベツ 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ	
28	火	ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ焼き 即席漬(ごま) グレープフルーツ コンソメスープ(白菜・人参)	黒ゴマきな粉蒸しパン(卵・乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 洋風だし / 牛乳 きな粉 豆乳	米 クリームコーン 卵なしマヨネーズ パン粉 白ごま / 蒸しパンミックス / 黒ごま 三温糖 植物油	パセリ キャベツ 胡瓜 人参 白菜 グレープフルーツ	

《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
501	20	15.9	251	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
540	21.3	16.3	203	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での提供になります。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。