

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 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	ガリパタチキンのソース焼うどん(バター除去) 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 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)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鶏ささみ 醤油 刻みのり / 牛乳	米 小麦粉 植物油 / アレルギークッキー	ほうれん草 キャベツ 人参 えのき 白菜 パイン
3	金	アレルギーロールパン(未) ブチパン(以) ブロッコリーのアレルギーシチュー 豆サラダ ゼリー	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン アレルギーールウ ミックス / 牛乳	アレルギーパン(未) ブチパン(以) じゃが芋 植物油 オリーブ油 三温糖 ゼリー / 小麦粉 三温糖 植物油	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ 胡瓜
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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン フルーベリージャム	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)	☆ゼリー ☆味しらべ	竹輪 青のり 醤油 豚挽肉 味噌	米 小麦粉 植物油 白ごま ごま油 / ゼリー 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	ゆかりおにぎり (未・以)牛乳	鮭 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / 米	白菜 人参 大根 長葱 ほうれん草 カリフラワー パナナ / ゆかり
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)	☆アレルギークッキー (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 / アレルギークッキー	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)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	金目鯛 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 白ごま 三温糖 / 米粉カップケーキ	ほうれん草 キャベツ 人参 グレープフルーツ
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)	クラッカー 抹茶あんサンド (未・以)牛乳	豆腐 鶏挽肉 味噌 醤油 / 牛乳 抹茶あん	米 山芋 / クラッカー	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 アレルギー豆腐キーマカレー ナムル ジュース	コーン塩ラーメン	豆腐 豚挽肉 アレルギーールウ 醤油 / 豚挽肉 醤油	米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 ジュース / 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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン 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)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	鮭 醤油 豚挽肉 / 牛乳	米 植物油 白ごま ごま油 / 小麦粉 三温糖 植物油	人参 れんこん えのき茸 三つ葉 グレープフルーツ
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おか和え パナナ 味噌汁(なめこ・長葱)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 竹輪 削り節 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 / アレルギークッキー	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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン りんごジャム	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)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 洋風だし / 牛乳	米 クリームコーン 卵なしマヨネーズ パン粉 白ごま / 小麦粉 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。