

令和 5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 3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
3 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 即席漬(塩昆布) オレンジ コンソメスープ(ホールコーン・小松菜)	きな粉揚げパン風 ラスク(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 マーマレードジャム ホールコーン / 食パン きな粉揚げパン風クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
4 火	ごはん 白身魚の風味焼き(バター) 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁(キャベツ・絹さや)	チーズ蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳 チーズ	米 植物油 バター 三温糖 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	玉ねぎ 人参 レモン パセリ キャベツ 絹さや グレープフルーツ / パセリ
5 水	焼うどん(以・桜えび) 金時豆 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	しめじご飯 (以)プチゼリー	豚もも肉 (以)桜えび 醤油 削り節 金時豆 / 油揚げ 醤油	うどん 植物油 三温糖 / 米 (以)プチゼリー	人参 キャベツ ピーマン 筍 かぶ かぶの葉 パナナ / しめじ 人参 椎茸 グリンピース
6 木	ごはん ささ身の衣揚げ ブロッコリーのおかか和え 黄桃 若竹汁(わかめ・筍)	☆ヨーグルト(乳) ☆星たべよ	鶏ささみ 醤油 削り節 わかめ / ヨーグルト	米 小麦粉 植物油 / 星たべよ	ブロッコリー キャベツ 人参 筍 黄桃
7 金	ごはん ハッシュポーク(乳) ポテトサラダ ジュース	さつま芋ドーナツ クッキー(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ じゃが芋 ジュース / さつま芋 粉砕小麦粉 植物油 バター 三温糖 黒ごま	しめじ えのき茸 椎茸 玉葱 人参 胡瓜 りんご
10 月	ごはん 豚肉の味噌焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ 清まし汁(豆腐・豆苗)	いちごジャムサンド (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 味噌 しょうゆ 豆腐 醤油 / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 / 食パン いちごジャム	白菜 人参 レーズン 豆苗 オレンジ
11 火	ごはん 鮭の照り焼き 更紗炒め グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・長葱)	桜あんどうやき (卵・乳) (未・以)牛乳	めかじき 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳 桜あん	米 三温糖 じゃが芋 植物油 / ミニパンケーキ	生姜 人参 ピーマン なめこ 長葱 グレープフルーツ
12 水	ミートソーススパゲティ キャベツの胡麻ネーズ和え パナナ コンソメスープ(人参・白菜)	ツナご飯のおにぎり (以)☆ほりほり小魚	豚挽肉 味噌 洋風だし 醤油 / ツナ 醤油 (以)ほりほり小魚	スパゲティ 植物油 ホールコーン 白ごま 卵なしマヨネーズ 三温糖 / 米 三温糖	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 白菜 パナナ / 人参 生姜
13 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 春野菜サラダ パイン 清まし汁(菜花・えのき茸)	☆パームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 帆立 / 牛乳	米 植物油 ホールコーン オリーブ油 / パームクーヘン	生姜 キャベツ アスパラ 人参 菜花 えのき茸 パイン
14 金	ごはん 柳川風煮(卵) 磯和え パナナ 味噌汁(かぶ・油揚げ)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 卵 刻みのり 油揚げ 味噌 / 牛乳 きな粉	米 しらたき 植物油 三温糖 / マカロニ 三温糖	ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 キャベツ かぶ パナナ
17 月	ごはん 味噌マヨチキン 春雨サラダ オレンジ コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)	☆あげぼん(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 三温糖 味噌 オイスターソース 醤油 洋風だし / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 春雨 ごま油 クリームコーン / あげぼん	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
18 火	ごはん 白身魚のケチャップあんかけ ブロッコリーの煮浸し グレープフルーツ 清まし汁(白菜・えのき茸)	人参とレーズンの ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 / 牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー 白菜 えのき茸 グレープフルーツ / 人参 レーズン
19 水	ごはん 筍入り麻婆豆腐 もやしとニラのナムル パナナ 中華スープ(春雨・チンゲン菜)	☆コーンフレーク ☆チョコクリスピー(乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳 チョコクリスピー	米 ごま油 三温糖 白ごま 春雨 / コーンフレーク	玉葱 長葱 筍 生姜 もやし たら 人参 チンゲン菜 パナナ
20 木	ごはん 炒り鶏風煮 酢の物 甘夏みかん 味噌汁(絹さや・玉葱)	ゆかりおにぎり (以)☆かみかみ昆布	鶏もも肉 ちくわ 醤油 しらす わかめ 味噌 / (以)かみかみ昆布	米 里芋 植物油 三温糖 / 米	ごぼう 蓮根 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 絹さや 玉ねぎ 甘夏みかん / ゆかり
21 金	ごはん チキンカレー(乳) ピクルス ジョア(乳)	手作りいちごゼリー ☆ベビーチーズ(乳)	鶏もも肉 スキムミルク ジョア / チーズ	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / イチゴゼリーの素	人参 玉葱 大根 胡瓜
24 月	ごはん 豚肉の生焼焼き 切干大根の煮付 オレンジ 味噌汁(わかめ・キャベツ)	ブルーベリージャム サンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン ブルーベリージャム	大根 生姜 切干大根 人参 小松菜 キャベツ オレンジ
25 火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き アスパラのお浸し グレープフルーツ 清まし汁(白玉麩・万能葱)	桜ようかん	鮭 醤油 / 寒天 桜あん	米 卵なしマヨネーズ パン粉 ホールコーン 白玉麩	玉ねぎ パセリ レモン アスパラ 人参 万能葱 グレープフルーツ
26 水	中華丼(以・えび) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(豆腐・しめじ)	しらすと昆布の おにぎり	豚もも肉 (以)むきえび 醤油 オイスターソース 豆腐 / しらす 塩昆布	米 植物油 ごま油 南瓜 / 米 白ごま	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 椎茸 もやし しめじ パナナ
27 木	ごはん ピザハンバーグ(卵・乳) ブロッコリー はっさく ミネストローネ(玉葱・人参・キャベツ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	ハンバーグ チーズ 洋風だし / 牛乳	米 植物油 / さつま芋	玉葱 ピーマン ブロッコリー 人参 キャベツ はっさく
28 金	ロールパン(卵・乳) クリームシチュー(乳) さつま芋のポテトサラダ ゼリー	こどもの日クッキー (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン スキムミルク 牛乳 / 牛乳 卵	ロールパン じゃが芋 植物油 さつま芋 卵なしマヨネーズ ゼリー / 小麦粉 バター グラニュー糖	人参 玉葱 パセリ 胡瓜 りんご

《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
495	20.1	15.4	240	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
535	21.5	15.5	200	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。