

令和 5年度



給食予定献立表

アレルギー児共通

幼保連携型認定こども園打瀬保育園

令和 5年 8月 28日発行

日 曜	屋 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 金	ごはん アレルギー豆腐キーマカレー チンゲン菜ともやしのみじん切 ナムル ジュース	ぶどうゼリー ☆おせんべい	豆腐 豚挽肉 アレルギーカレールー 醤油	米 植物油 ごま油 白ごま ジュース / ぶどうゼリーの素 おせんべい	人参 玉葱 ピーマン チンゲン菜 もやし にんにく
4 月	ごはん 鶏肉のおろし焼き ぶどう豆 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	鶏もも肉 醤油 大豆 刻み昆布 豆腐 わかめ / 牛乳	米 三温糖 / 米粉パン ブルーベリージャム	大根 生姜 レーズン 人参 オレンジ
5 火	ごはん 赤魚の塩焼き 南瓜のサラダ グレープフルーツ 味噌汁 (茄子・油揚げ)	クラッカー 抹茶あんサンド (未・以)牛乳	赤魚 油揚げ 味噌 / 牛乳 抹茶あん	米 南瓜 卵なしマヨネーズ / クラッカー	胡瓜 人参 レーズン 茄子 グレープフルーツ
6 水	ガーリック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和え パナナ 中華スープ (しめじ・冬瓜)	おかかマヨおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	鶏もも肉 醤油 ツナ わかめ / 削り節 醤油 (以) ほりほり小魚	うどん 三温糖 植物油 白ごま / 米 卵なしマヨネーズ	キャベツ 玉葱 人参 にんにく チンゲン菜 しめじ 冬瓜 パナナ
7 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ お浸し 梨 冬瓜のスープ (冬瓜・いんげん)	☆ゼリー ☆星たべよ	鶏もも肉 醤油 削り節 洋風だし	米 植物油 / ゼリー 星たべよ	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 冬瓜 いんげん 梨
8 金	ごはん アレルギーカレー 酢味噌和え ジュース	米粉カップケーキ (未・以)牛乳	豚もも肉 アレルギーカレールー 鶏ささみ わかめ 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 ごま油 ジュース / 米粉カップケーキ	しめじ えのき 椎茸 玉葱 人参 胡瓜 トマト
11 月	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き 切干大根のツナマヨ和え オレンジ 清まし汁 (みつ葉・白玉葱)	米粉セサミサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 醤油 味噌 ツナ / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 白玉葱 / 米粉パン 黒ごまクリーム	長葱 生姜 にんにく 切干大根 人参 胡瓜 みつ葉 オレンジ
12 火	ごはん 魚のカレークリームソースかけ(乳製品除去) フロッコリー グレープフルーツ 味噌汁 (里芋・万能葱)	きな粉お麩ラスク (未・以)牛乳	カラスガレイ 洋風だし 味噌 / 牛乳 きな粉	米 小麦粉 植物油 里芋 / お麩 植物油 グラニュー糖	玉葱 パセリ フロッコリー 万能葱 グレープフルーツ
13 水	あんかけそば 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ (チンゲン菜・豆腐)	ぎつねご飯 ☆(以) かみかみ昆布	豚もも肉 醤油 豆腐 / 油揚げ 醤油 (以) かみかみ昆布	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 南瓜 / 米 三温糖 白ごま	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき チンゲン菜 パナナ / 人参
14 木	ごはん 春雨サラダ レバーの風味焼き パイン コンソメスープ (おくら・玉葱)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	ロースハム 醤油 鶏しバー 洋風だし / 牛乳 甘納豆	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / 小麦粉 三温糖 植物油	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく 長葱 おくら 玉葱 パイン
15 金	ごはん 鶏肉の香味焼き 水菜とじゃこのサラダ オレンジ 清まし汁 (白菜・えのき)	わかめおにぎり (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 しらす / 牛乳 わかめごはんの素	三温糖 オリーブ油 / 米	にんにく 生姜 水菜 人参 白菜 えのき オレンジ
18 月	敬老の日				
19 火	ごはん 鮭の塩焼き 即席漬け (ごま) グレープフルーツ 清まし汁 (玉葱・わかめ)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鮭の塩焼き わかめ 醤油 / 牛乳	米 白ごま / アレルギークッキー	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 グレープフルーツ
20 水	ナポリタン 白菜のコールスローサラダ パナナ コンソメスープ (クリームコーン・小松菜)	しめじご飯	ベーコン ウィンナー 洋風だし / 油揚げ 醤油	スパゲティ オリーブ油 クリームコーン 三温糖 / 米	人参 玉葱 ピーマン 白菜 レーズン 小松菜 パナナ / しめじ 人参 椎茸 グリンピース
21 木	ごはん 鯛のさんが焼き 人参甘煮 オレンジ 味噌汁 (南瓜・長葱)	ポテサラカナッペ (未・以)牛乳	鯛のすり身 味噌 醤油 豆腐 / 牛乳 ツナ	米 三温糖 パン粉 南瓜 / クラッカー ホールコーン じゃが芋 卵なしマヨネーズ	生姜 しその葉 長葱 人参 オレンジ / パセリ
22 金	アレルギーロールパン ボークビーンズ いんげんとコーンのソテー ジュース	おはぎ	大豆 豚もも肉 洋風だし 醤油 / きな粉 こしあん	アレルギーロールパン じゃが芋 植物油 三温糖 ホールコーン ジュース / 米 もち米 三温糖	玉葱 人参 いんげん
25 月	ごはん タンドリーポーク (ヨーグルト除去) マカロニサラダ オレンジ コンソメスープ (人参・玉葱・パセリ)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 洋風だし / 牛乳	米 マカロニ 卵なしマヨネーズ / 米粉パン ブルーベリージャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ オレンジ
26 火	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き (クリームチーズ除去) フロッコリー グレープフルーツ ミネストローネ (じゃが芋・ズッキーニ・玉葱)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	鮭 味噌 洋風だし / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ じゃが芋 / 小麦粉 三温糖 植物油	玉葱 レモン パセリ フロッコリー ズッキーニ グレープフルーツ
27 水	ガバオ風ライス さつまいものレモン煮 パナナ 中華スープ (かぶ・かぶの葉)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	鶏挽肉 醤油 いたりライス / 牛乳 きな粉	米 植物油 ごま油 さつまいも 三温糖 / マカロニ 三温糖	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 玉葱 しめじ 人参 にんにく 生姜 レモン かぶ かぶの葉 パナナ
28 木	ごはん 秋野菜ソースのハンバーグ 粉吹き芋 黄桃 清まし汁 (春雨・おくら)	しらすとわかめ のおにぎり	豚挽肉 豆腐 洋風だし 青のり 醤油 / しらす わかめごはんの素	米 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 春雨 / 米	玉葱 人参 茄子 赤ピーマン 黄ピーマン しめじ おくら 黄桃
29 金	ごはん 親子煮 (卵除去) ほうれん草と竹輪の胡麻和え フチゼリー 味噌汁 (さつまいも・長葱)	レーズンロック クッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 刻みのり 竹輪 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 白ごま さつまいも フチゼリー / 小麦粉 植物油 三温糖 コーンフレーク	人参 玉葱 しめじ グリンピース ほうれん草 長葱 / レーズン

＜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
500	19.9	14.2	241	1.7

＜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
542	21.5	15.6	200	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を提供になります。 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。