

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 11月 29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	<b>ロールパン(卵・乳)</b> <b>ほうれん草のクリームシチュー(乳)</b> 南瓜のサラダ ゼリー	<b>シナモンスティック</b> <b>パイ(乳)</b> (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 ジャガイモ 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
4	月	ごはん 豚肉の味噌焼き 大根とベーコンの煮物 オレンジ 清まし汁(白菜・わかめ)	<b>きな粉揚げパン風</b> <b>ラスク(乳)</b> (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 ベーコン 醤油 洋風だし わかめ / 牛乳	米 三温糖 バター / 食パン きな粉揚げパン風クリーム	大根 人参 いんげん 白菜 オレンジ
5	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 / さつまいも 三温糖	人参 玉葱 えのき茸 グリンピース ブロッコリー チンゲン菜 もやし グレープフルーツ
6	水	<b>あんかけちゃんぽんうどん(かまぼこ)</b> 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 卵白入りかまぼこ 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
7	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)	<b>チョコチップケーキ</b> <b>(卵・乳)</b> (未・以)牛乳	ロースハム 醤油 鶏レバー 味噌 オイスターソース / 牛乳 チョコ	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / 蒸しパンミックス 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
8	金	ごはん <b>柳山風煮(卵)</b> カリフラワーのカレマリンネ パイン 清まし汁(三つ葉・白玉麩)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 卵 / 牛乳 きな粉	米 しらたき 植物油 三温糖 オリーブ油 白玉麩 / 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
11	月	ごはん 味噌マヨチキン 塩昆布の即席漬 オレンジ 清まし汁(白菜・豆腐)	<b>はちみつレモン</b> <b>ケーキ(卵・乳)</b> (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 オイスターソース 塩昆布 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ / 蒸しパンミックス はちみつ 植物油	キャベツ 胡瓜 人参 白菜 オレンジ / レモン
12	火	ごはん 鮭の塩焼き れんごんの金平 グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・長葱)	<b>いちごあんサンド</b> <b>(乳)</b> (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 醤油 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	人参 れんこん なめこ 長葱 グレープフルーツ / いちご
13	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) ☆ペビーチーズ(乳)	豚挽肉 味噌 ツナ 洋風だし / 鮭 わかめごはんの素 (以) ペビーチーズ	スパゲティ 植物油 卵なしマヨネーズ じゃが芋 / 米	れんこん 玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 パセリ パナナ
14	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜の胡麻和え みかん 豚汁(豚挽肉・大根・人参・里芋)	<b>☆ヨーグルト(乳)</b> ☆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 みかん
15	金	ごはん <b>ポークカレー(乳)</b> ナムル <b>ジョア(乳)</b>	味噌ラーメン	豚もも肉 スキムミルク 醤油 ジョア / 帆立 豚挽肉 味噌 醤油	米 ジャガイモ 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / 卵なし中華生麺 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 / なら 人参 もやし 長葱 にんにく
18	月	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃこサラダ オレンジ コンソメスープ(小松菜・玉葱)	<b>マーマレードサンド</b> <b>(乳)</b> (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 洋風だし / 牛乳	米 / 食パン マーマレードジャム	大根 生姜 白菜 胡瓜 人参 小松菜 玉葱 オレンジ
19	火	ごはん 鱈の胡麻味噌焼き 更紗炒め グレープフルーツ 清まし汁(大根・白菜)	<b>南瓜とチーズの</b> <b>ケーキ(卵・乳)</b> (未・以)牛乳	鱈 醤油 味噌 豚挽肉 / 牛乳 チーズ	米 白ごま ジャガイモ 植物油 / 蒸しパンミックス 南瓜 三温糖 植物油	生姜 人参 ビーマン 大根 白菜 グレープフルーツ
20	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 (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 椎茸 ビーマン もやし かぶ かぶの葉 パナナ / 椎茸 筍 人参
21	木	ごはん 麻婆豆腐 さつまいもと切昆布の煮物 みかん わかめスープ(わかめ・もやし)	お麩ラスク (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース 刻み昆布 わかめ / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま さつまいも / お麩 植物油 グラニュー糖	玉葱 長葱 なら 生姜 もやし みかん
22	金	ごはん <b>タンドリチキン(ヨーグルト)</b> ツナコーンサラダ 黄桃 味噌汁(南瓜・長葱)	<b>フレンチトースト</b> <b>(卵・乳)</b> (未・以)牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ 味噌 / 牛乳 卵	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ 南瓜 / 食パン 三温糖 粉砂糖	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 長葱 黄桃
25	月	<b>バターライス(乳) ピザハンバーグ(卵・乳)</b> ブロッコリー みかん ミネストローネ(ウインナー・人参・玉葱・パセリ)	<b>クリスマスケーキ</b> <b>(卵・乳)</b> (未・以)牛乳 オレンジジュース	ハンバーグ チーズ ウインナー 洋風だし / 生クリーム	米 バター 植物油 / ロールケーキ オレンジジュース	玉葱 ビーマン 人参 ブロッコリー パセリ みかん
26	火	ごはん 赤魚の塩焼き 花野菜のカレーソテー オレンジ 味噌汁(キャベツ・生揚げ)	<b>パイナップルケーキ</b> <b>(卵・乳)</b> (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 パインジュース 植物油	人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー キャベツ オレンジ
27	水	<b>(未)ロールパン(乳・卵) (以)フチパン(乳)</b> 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	大豆 豚もも肉 洋風だし / ちりめんじゃこ 醤油 青のり	(未)ロールパン (以)フチパン じゃが芋 植物油 オリーブ油 三温糖 / 米 白ごま	玉葱 人参 白菜 レーズン パナナ
28	木	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 オレンジ 中華スープ(チンゲン菜・もやし)	<b>チョコチップスコーン</b> <b>(乳)</b> (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 えのき茸 椎茸 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし オレンジ / シナモン

《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
511	20.1	16.9	244	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
556	21.4	17.1	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。