

令和 5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大瀬保育園

令和 5年 11月 29日発行

日 曜	屋 食 主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	主 な 材 料 名		
			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	アレルギーロールパン ほうれん草のクリームアレルギーシチュー 南瓜のサラダ ゼリー	クラッカー ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン アレルギーウ / 牛乳	アレルギーロールパン じゃが芋 植物油 南瓜 卵なしマヨネーズ ゼリー / クラッカー マーメレードジャム	人参 玉葱 ほうれん草 胡瓜 レーズン
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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン いちごジャム	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	あんかけちゃんぽんうどん (かまぼこ除去) 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 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)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	ロースハム 醤油 鶏レバー 味噌 オイスター / 牛乳	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 チンゲン菜 しめじ りんご
8 金	ごはん 柳川風煮 (卵除去) カリフラワーのカレーマリネ パイン 清まし汁 (三つ葉・白玉牡)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 / 牛乳 きな粉	ご飯 しらたき 植物油 三温糖 オリーブ油 白玉牡 / 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)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 オイスター 塩昆布 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ / アレルギークッキー	キャベツ 胡瓜 人参 白菜 オレンジ
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)	米粉いちごあんサンド (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳 粒あん	米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 / 米粉パン	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) ☆ほりほり小魚	豚挽肉 味噌 ツナ 洋風だし / 鮭 わかめごはんの素 (以) ほりほり小魚	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)	☆ゼリー ☆ばりんこ	鶏もも肉 醤油 豚挽肉 味噌	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 アレルギーポークカレー ナムル ジュース	味噌ラーメン	豚もも肉 醤油 アレルギーカレーウ/ 帆立 豚挽肉 味噌 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま ジュース / 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 / にら 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)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 洋風だし / 牛乳	米 / 米粉パン マーメレードジャム	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)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	鱈 醤油 味噌 豚挽肉 / 牛乳	米 白ごま じゃが芋 植物油 / 小麦粉 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 にら 生姜 もやし みかん
22 金	ごはん タンドリーチキン (ヨーグルト除去) ツナコンサラダ 黄桃 味噌汁 (南瓜・長葱)	アレルギー ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 ツナ 味噌 / 牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ 南瓜 / アレルギーパン マーメレードジャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 長葱 黄桃
25 月	バターライス (バター除去) ヒザハンバーグ 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)	アレルギー クリスマスクケーキ (未・以) 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 / 豆乳ホイップ	米 植物油 / 米粉カップケーキ 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)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	赤魚 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 植物油 / 小麦粉 三温糖 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	アレルギーロールパン 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	アレルギーロールパン 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)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 / 牛乳	米 植物油 三温糖 / アレルギークッキー	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

《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。

☆印は市販品のおよりの提供になります。 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。