

アソビスイッチ保育園献立表

8月

アソビスイッチ保育園給食ではお客様の安全のために、家庭で口にしない食材は提供していません。
お手数ですがアレルギーがある園児またはおやつのみ食べる園児の保護者様はチェックの上、ご提出をお願いいたします。
何かご不明点がございましたらお問い合わせください。

★：原材料に卵を含むもの、◆：卵を含む製品を同一の製造工場で生産しているものを示しています。

日	昼食	食材・調味料				15時おやつ	昼食と15時おやつ の栄養量	
		穀物類	野菜・果物・きのこ・海藻類	肉・魚・豆・乳類	その他			
1 15 29 (金)	ごはん 豆腐ハンバーグ なすのみぞれ煮 枝豆ポタージュ ヨーグルト	・米	・たまねぎ・ピーマン ・なす・だいこん・ねぎ ・枝豆	・鶏ひき肉 ・絹ごし豆腐 ・牛乳 ・ヨーグルト	・しょうゆ・酒・片栗粉 ・サラダ油・ケチャップ ・めんつゆ・ゴマ油 ・コンソメ・塩 ・砂糖・バター	ミルクくずもち ・牛乳・砂糖 ・きな粉・片栗粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 19.2 g 16.5 g 0.9 g
2 16 30 (土)	ごはん カレー かぼちゃサラダ スープ ゼリー	・米	・じゃがいも・たまねぎ・にんじん ・かぼちゃ・きゅうり ・MIXベジタブル ・フルーツゼリー	・鶏ひき肉 ・片栗粉 ・マヨネーズ ・塩 ・ブイヨン	・カレールー ・片栗粉 ・マヨネーズ ・塩 ・ブイヨン	バナナ ・バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	382 kcal 8.0 g 5.7 g 1.8 g
3 17 31 (日)	レトルト食品での給食提供日になります。 詳細については別紙お便りをご参照ください。					ゼリー ・フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質	396 kcal 7.6 g 9.0 g
4 18 (月)	コーンごはん たらの洋風炒め ほうれん草の納豆和え さといものミルクスープ ゼリー	・米	・とうもろこし ・たまねぎ・パプリカ・ピーマン ・ほうれん草 ・さといも・にんじん ・フルーツゼリー	・たら ・納豆 ・牛乳	・塩・コンソメ ・めんつゆ	枝豆の蒸しパン 牛乳・牛乳(非加熱) ・ホットケーキミックス ・枝豆・牛乳・砂糖 ・粉ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	434 kcal 18.0 g 10.1 g 1.4 g
5 19 (火)	ねばねばうどん 厚揚げのチーズ焼き ポテトサラダ ソイミルク	◆うどん	・さといも・オクラ ・きゅうり ・じゃがいも・にんじん ・いちごジャム	・厚揚げ ・チーズ ・絹ごし豆腐 ・粉ミルク	・めんつゆ ・しょうゆ・サラダ油 ・マヨネーズ ・塩・砂糖	スイカの杏仁寒天 ・スイカ・寒天 ・砂糖・レモン汁 ・牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	305 kcal 12.8 g 13.2 g 1.8 g
6 20 (水)	ごはん 麻婆茄子 マヨサラダ にらともやしの味噌汁 ヨーグルト	・米	・なす・にんじん・しょうが ・キャベツ・とうもろこし ・にら・もやし	・鶏ひき肉 ・ツナ(水煮) ・ヨーグルト	・砂糖・しょうゆ ・片栗粉・サラダ油 ・マヨネーズ ・かつお昆布だし・味噌	シュガースティックパイ 牛乳・牛乳(非加熱) ◆バイシート ・グラニュー糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 kcal 18.8 g 25.4 g 2.2 g
7 (木)	レーズンパン ツナと野菜のコンソームシチュー おくらとちくわの海苔和え ソイミルク	◆レーズン パン	・たまねぎ・じゃがいも・にんじん ・ブロッコリー・とうもろこし ・オクラ・のり ・いちごジャム	・ツナ(水煮) ・牛乳 ・ちくわ ・粉ミルク ・絹ごし豆腐	・シチュールー ・酢・しょうゆ・砂糖	フルーツヨーグルト ・りんご・みかん缶 ・黄桃缶・バナナ ・ヨーグルト・砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	390 kcal 14.7 g 12.8 g 2.2 g
8 22 (金)	ごはん ポークビーンズ じゃがいものマヨ醤油和え かぼちゃのポタージュ バナナ	・米	・なす・たまねぎ・トマト ・じゃがいも・ねぎ ・かぼちゃ・パセリ粉 ・バナナ	・豚肩ロース肉 ・大豆 ・しらす干し ・牛乳	・サラダ油・ケチャップ ・塩・砂糖・しょうゆ ・マヨネーズ ・コンソメ	ほうれん草とさつまいもの蒸しパン 牛乳・牛乳(非加熱) ・ホットケーキミックス ・牛乳・ほうれん草 ・さつまいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 18.8 g 18.5 g 1.5 g
9 23 (土)	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の和え物 スープ ゼリー	・米	・たまねぎ・しょうが ・ほうれん草・にんじん ・MIXベジタブル ・フルーツゼリー	・豚肩ロース肉	・しょうゆ・砂糖 ・ブイヨン ・かつお節	バナナ ・バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	400 kcal 15.3 g 10.5 g 1.9 g
10 24 (日)	ごはん 五目豆 マカロニサラダ なすの味噌汁 バナナ	・米 ・マカロニ	・にんじん・だいこん ・さやいんげん ・キャベツ・とうもろこし ・なす・バナナ	・鶏もも肉 ・大豆 ・油揚げ	・かつお昆布だし ・砂糖・しょうゆ ・マヨネーズ・塩 ・味噌	ゼリー ・フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	317 kcal 9.3 g 4.8 g 1.1 g
11 25 (月)	ごはん 焼売風肉だんご かぼちゃカレーサラダ 納豆汁 ソイミルク	・米 ・焼売の皮	・たまねぎ・にんじん ・しょうが ・かぼちゃ・レーズン ・ねぎ・わかめ ・いちごジャム	・豚ひき肉 ・絹ごし豆腐 ・納豆 ・粉ミルク	・鶏がらだし・砂糖 ・味噌 ・酒・ゴマ油・片栗粉 ・しょうゆ ・マヨネーズ・カレールー ・かつお昆布だし	11日(祝) こめせんべい キャロットパンケーキ 牛乳・牛乳(非加熱) ・にんじん・ヨーグルト ・ホットケーキミックス ・サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	430 kcal 14.4 g 13.3 g 1.2 g
12 26 (火)	ミートスパゲッティ コーンとひじきの白和え ベーコンと人参のコンソメスープ ソイミルク	・スパゲッ ティ	・トマト・たまねぎ・なす ・とうもろこし・ひじき ・にんじん・ごま ・いちごジャム	★ベーコン ・木綿豆腐 ・豚ひき肉 ・粉ミルク ・絹ごし豆腐	・コンソメ ・しょうゆ ・塩 ・砂糖	じゃこおにぎり 牛乳・牛乳(非加熱) ・米・しらす干し ・ねぎ・ゴマ油・しょうゆ ・かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469 kcal 19.3 g 19.4 g 2.4 g
13 27 (水)	ごはん なすとえのきののりとろ煮 じゃがいも炒め わかめスープ いちごヨーグルト	・米	・なす・えのき・しょうが ・じゃがいも・ピーマン ・たまねぎ・わかめ ・いちごジャム	★ハム ・豚肩ロース肉 ・絹ごし豆腐 ・ヨーグルト	・ゴマ油・酒・みりん ・しょうゆ・砂糖 ・片栗粉・コンソメ・塩 ・鶏がらだし	(揚)きな粉揚げパン 牛乳・牛乳(非加熱) ◆ロールパン ・サラダ油・きな粉 ・砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 kcal 17.7 g 14.6 g 2.6 g
14 28 (木)	しらすごはん 鶏肉じゃが キャベツとちくわのバター蒸し なすのコンソメスープ ゼリー	・米	・たまねぎ・にんじん ・じゃがいも・キャベツ ・なす・パセリ粉 ・フルーツゼリー	・ちくわ ・鶏もも肉 ・しらす干し	・サラダ油・しょうゆ ・かつお昆布だし・砂糖 ・塩・バター ・コンソメ	季節のフルーツ ・スイカ ・バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	388 kcal 16.1 g 8.4 g 2.9 g

※仕入れ等の都合により材料、メニューを変更することがあります。

園児氏名

保護者様氏名

印

今月の給食の食材全て食べられますか？→ はい・いいえ

幼児食で全粥や軟飯を希望の方は丸を付けてください。→ 全粥・軟飯

お手数ですが

7月25日(金) まで

提出をお願い致します。