

アソビスイッチ保育園給食ではお子様の安全のために、家庭で口にしたことのない食材は提供していません。まだお子様が食べたことのないもの、保育園で与えて欲しくない食材・調味料に丸をつけ、用紙下のサイン欄にサイン及び押印の上、ご提出をお願いいたします。何かご不明な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が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 (火)	ごはん 鶏肉の韓国風ロースト 大根とツナのサラダ チンゲン菜と人参の中華スープ ヨーグルト	・米	・ねぎ・だいこん・小松菜 ・チンゲン菜・にんじん ・ごま	・鶏もも肉 ・ツナ缶(水煮) ・ヨーグルト	・しょうゆ・砂糖・酒 ・ゴマ油・酢・サラダ油 ・鶏がらだし・塩	きのこおにぎり ・米・えのき・しめじ ・しょうゆ	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 0.8 g
2 16 30 (水)	ロールパン たらのチーズ焼き ポテトサラダ キャベツとしめじのトマトスープ ゼリー	◆ロールパン	・じゃがいも・きゅうり・とうもろこし ・キャベツ・しめじ・トマト ・フルーツゼリー	・たら ・チーズ	・塩・片栗粉・サラダ油 ・マヨネーズ・ブイヨン ・酒	さつまいもホットケーキ 牛乳 牛乳(非加熱) ・ホットケーキミックス ・牛乳・砂糖・さつまいも ・サラダ油	エネルギー 398 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g
17 31 (木)	わかめごはん 鶏つくねのみそ焼き 小松菜の炒め煮 大根とえのきのすまし汁 バナナ	・米	・わかめ・ねぎ・小松菜・にんじん ・えのき・だいこん ・バナナ	・鶏ひき肉	・塩・酒・片栗粉 ・サラダ油・みそ・みりん ・しょうゆ・砂糖 ・かつお昆布だし	フルーツヨーグルト ・ヨーグルト・バナナ ・みかん缶・白桃缶 ・砂糖	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 1.2 g
4 18 (金)	ごはん ホイコーロー 春雨サラダ チンゲン菜と大根の中華スープ いちごヨーグルト	・米	・キャベツ・ピーマン・にんじん ・きゅうり・春雨・ごま ・チンゲン菜・だいこん ・いちごジャム	・豚もも肉 ・ヨーグルト	・サラダ油・みそ・しょうゆ ・みりん・酢・ゴマ油 ・砂糖・鶏がらだし・酒 ・塩	にんじんクッキー ・小麦粉・にんじん ・ベーキングパウダー ・バター・砂糖	エネルギー 405 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 0.8 g
5 19 (土)	ごはん チキンのトマト煮 ほうれん草のソテー さつまいもポタージュ ゼリー	・米	・たまねぎ・トマト・ほうれん草 ・にんじん・とうもろこし ・さつまいも ・フルーツゼリー	・鶏もも肉 ・牛乳	・サラダ油・砂糖・塩 ・ケチャップ・ブイヨン ・バター	バナナ ・バナナ	エネルギー 396 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 0.8 g
6 20 (日)	しらすごはん 肉団子の甘酢あん ひじきの煮物 すまし汁(にんじん・えのき・ねぎ) バナナ	・米	・たまねぎ・ひじき・にんじん ・えのき・ねぎ・バナナ	・しらす干し ・豚ひき肉 ・油揚げ	・塩・片栗粉・サラダ油 ・ケチャップ・酢・しょうゆ ・酒・砂糖 ・かつお昆布だし	ゼリー ・フルーツゼリー	エネルギー 362 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.1 g
7 21 (月)	鶏ときこのチャーハン ほうれん草とツナの和え物 大根とねぎの中華スープ ソイミルク	・米	・たまねぎ・しめじ ・ほうれん草・にんじん ・ねぎ・だいこん ・いちごジャム	・鶏もも肉 ・ツナ(水煮) ・絹ごし豆腐 ・粉ミルク	・サラダ油・しょうゆ ・みりん・塩・酢・砂糖 ・鶏がらだし・酒	マカロニきな粉 牛乳 牛乳(非加熱) ・マカロニ・きな粉・砂糖 ・塩 21日 アンパンマン おやさいせんべい	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.2 g エネルギー 329 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.1 g
8 22 (火)	ごはん 鮭のバター味噌焼き 千切り大根の煮物 キャベツと玉ねぎの味噌汁 ゼリー	・米	・切り干し大根・にんじん ・キャベツ・たまねぎ ・フルーツゼリー	・鮭 ・油揚げ	・バター・みそ・しょうゆ ・みりん・サラダ油 ・砂糖 ・かつお昆布だし	チーズトースト 牛乳 牛乳(非加熱) ・食パン・チーズ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.3 g
9 23 (水)	きつねうどん 豚肉のねぎ焼き なすのみぞれ煮 ヨーグルト	◆うどん	・にんじん・たまねぎ ・ねぎ・なす・だいこん	・油揚げ ・豚もも肉 ・ヨーグルト	・かつお昆布だし ・しょうゆ・みりん・塩 ・砂糖・酒・サラダ油 ・めんつゆ	ひじきおにぎり ・米・にんじん・ひじき ・しょうゆ・砂糖・ゴマ油	エネルギー 371 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 2.1 g
10 24 (木)	ごはん コーン入り鶏つくね もやしのおかか和え ブロッコリーとじゃがいものミルクスープ バナナ	・米	・とうもろこし・もやし・にんじん ・じゃがいも・ブロッコリー ・バナナ	・鶏ひき肉 ・牛乳	・酒・塩・片栗粉・みりん ・サラダ油・しょうゆ ・かつおぶし・砂糖 ・ブイヨン	牛乳プリン ・牛乳・ゼラチン・砂糖 ・いちごジャム	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 0.9 g
11 25 (金)	チキンカレー レタスのごまマヨネーズ和え えのきとほうれん草のスープ いちごヨーグルト	・米	・たまねぎ・にんじん・じゃがいも ・レタス・きゅうり・ごま ・ほうれん草・えのき ・いちごジャム	・鶏もも肉 ・ヨーグルト	・サラダ油・カレールウ ・片栗粉・マヨネーズ ・しょうゆ・ブイヨン・塩 ・酒・砂糖	ほうれん草とバナナの蒸しパン 牛乳 牛乳(非加熱) ・ホットケーキミックス ・ほうれん草・バナナ ・牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.5 g
12 26 (土)	ごはん 豚肉と大根の味噌煮 かぼちゃのごま和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁 ゼリー	・米	・だいこん・ごま・かぼちゃ ・にんじん・たまねぎ・小松菜 ・フルーツゼリー	・豚もも肉	・サラダ油・みそ・しょうゆ ・みりん・砂糖 ・かつお昆布だし	バナナ ・バナナ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 0.7 g
13 27 (日)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとにんじんのソテー わかめと麩のすまし汁 バナナ	・米 ・麩	・ブロッコリー・にんじん ・とうもろこし・わかめ・ねぎ ・マーマレードジャム ・バナナ	・鶏もも肉	・しょうゆ・サラダ油 ・塩・ブイヨン・酒 ・かつお昆布だし	ゼリー ・フルーツゼリー	エネルギー 355 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 0.7 g
14 28 (月)	ごはん 麻婆茄子 キャベツともやしの中華風サラダ えのきと油揚げの味噌汁 ソイミルク	・米	・なす・ねぎ・しょうが ・キャベツ・もやし・きゅうり ・ごま・えのき・たまねぎ ・いちごジャム	・鶏ひき肉 ・油揚げ ・絹ごし豆腐 ・粉ミルク	・サラダ油・みそ・しょうゆ ・酒・片栗粉・酢・砂糖 ・ゴマ油 ・かつお昆布だし	レーズンラスク 牛乳 牛乳(非加熱) ◆ぶどうパン	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.0 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

お手数ですがアレルギーがある園児又はおやつのみ食べる園児の保護者様は

6月25日(水) までに

提出をお願い致します。