

アソビスイッチ保育園献立表

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。
 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で生産しているものを示しています。
 なお、29.30.31日はレトルト給食になります。別紙をご確認ください。



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		
1 15 (月)	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のツナマヨ和え コーンスープ ソイミルク	・米	・玉ねぎ・にんじん・ねぎ ・チンゲン菜・とうもろこし ・クリームコーン缶・いちごジャム	・木綿豆腐・豚ひき肉 ・牛乳 ・粉ミルク ・絹ごし豆腐 ・ツナ(水煮)	・ごま油・かつお昆布だし ・酒・砂糖・しょうゆ・みそ ・片栗粉・コンソメ ・マヨネーズ・塩	桃の蒸しパン 牛乳 牛乳(非加熱) ・ホットケーキミックス ・牛乳・白桃缶・サラダ油 エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g
2 16 (火)	カレーうどん 小松菜と豚肉の煮浸し いんげんの胡麻和え ゼリー	◆うどん	・にんじん・玉ねぎ・小松菜 ・しめじ・いんげん・ごま ・フルーツゼリー	・鶏ひき肉 ・ツナ(水煮) ・豚もも肉	・カレールー ・しょうゆ・片栗粉・酒 ・砂糖 ・かつお昆布だし	りんごミルクプリン ・りんご・砂糖・牛乳 ・ゼラチン エネルギー 375 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g
3 17 (水)	ロールパン 鮭のコーンクリームかけ かぶのそぼろあんかけ 玉ねぎのスープ ヨーグルト	◆ロールパン	・クリームコーン缶・かぶ・ねぎ ・玉ねぎ・にんじん	・鮭 ・ヨーグルト ・豆乳 ・鶏ひき肉	・塩・コンソメ・砂糖・酒 ・かつお昆布だし・片栗粉 ・しょうゆ	青菜のおにぎり ・米・小松菜・しらす干し ・ごま・しょうゆ・ごま油 エネルギー 442 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.4 g
4 18 (木)	ひき肉と小松菜のあんかけ しらすとじゃがいものマヨ和え かぼちゃの味噌汁 ソイミルク	・米	・小松菜・しいたけ・じゃがいも・ねぎ ・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん ・いちごジャム	・豚ひき肉 ・しらす干し ・絹ごし豆腐 ・粉ミルク	・ごま油・しょうゆ・みりん ・片栗粉・鶏がらだし ・マヨネーズ・みそ・砂糖 ・かつお昆布だし	フルーツヨーグルト ・みかん缶・バナナ ・白桃缶・ヨーグルト ・砂糖 エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.3 g
5 19 (金)	ごはん キャベツと厚揚げの煮物 人参シリシリ けんちん汁 いちごヨーグルト	・米	・キャベツ・にんじん・大根・ねぎ ・いちごジャム	・豚肩ロース肉 ・厚揚げ・絹ごし豆腐 ・ツナ(水煮) ・ヨーグルト	・みそ・砂糖・しょうゆ ・サラダ油 ・ごま油 ・かつお昆布だし	かぼちゃのパンケーキ 牛乳 牛乳(非加熱) ・ホットケーキミックス ・ヨーグルト・サラダ油 ・かぼちゃ エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g
6 20 (土)	ごはん シチュー かぼちゃのサラダ バナナ	・米	・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん ・かぼちゃ・きゅうり・とうもろこし ・バナナ	・鶏もも肉	・シチュールー ・片栗粉・マヨネーズ ・塩	ゼリー ・フルーツゼリー エネルギー 345 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 1.1 g
7 21 (日)	ごはん ドライカレー 春雨サラダ コンソメスープ ゼリー	・米	・玉ねぎ・にんじん・トマト ・パセリ粉・春雨 ・きゅうり・キャベツ ・フルーツゼリー	・豚ひき肉	・サラダ油・カレールー ・片栗粉・ケチャップ ・酢・しょうゆ・砂糖 ・ごま油・コンソメ ・塩	バナナ ・バナナ エネルギー 377 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.2 g
8 22 (月)	ごはん 鶏の味噌漬け焼き 白菜のおかか和え そうめん汁 ゼリー	・米 ・そうめん	・白菜・にんじん・しいたけ・ねぎ ・フルーツゼリー	・鶏むね肉	・砂糖・みりん・みそ・酒 ・しょうゆ・塩 ・かつお昆布だし ・かつお節	人参スティックパン 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 ・粉ミルク エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 1.3 g
9 23 (火)	ごはん 鮭の照り焼き 大根のきんぴら 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	・米	・大根・にんじん・なめこ・ねぎ ・ごま・バナナ	・鮭・木綿豆腐	・みりん・砂糖・みそ ・しょうゆ・ごま油 ・かつお昆布だし ・サラダ油	ココア寒天 ・牛乳・ココア ・砂糖・寒天 エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g
10 24 (水)	ぶどうパン ささみのコーンソテー ブロッコリーのナムル さといもポタージュ いちごヨーグルト	◆ぶどうパン	・ピーマン・パプリカ ・とうもろこし・ブロッコリー・にんじん ・大根・さといも・玉ねぎ・パセリ粉 ・しょうが・ごま・いちごジャム	・鶏ささみ肉・牛乳 ・バター・ヨーグルト	・塩・酒・片栗粉・しょうゆ ・砂糖・サラダ油・ごま油 ・めんつゆ・コンソメ	シュガースティックパイ 牛乳 牛乳(非加熱) ◆パイシート ・グラニュー糖 エネルギー 686 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.3 g
11 (木)	あんかけもやしそば 小松菜の磯和え 中華スープ バナナ	◆焼きそば麺	・もやし・ねぎ・小松菜・にんじん ・とうもろこし・玉ねぎ・バナナ ・のり	・豚肩ロース肉	・ごま油・しょうゆ・酒 ・鶏がらだし・片栗粉・塩	おかかおにぎり 牛乳 牛乳(非加熱) ・米・かつお節・チーズ ・しょうゆ エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.9 g
12 26 (金)	ごはん 高野豆腐の煮物 コーンとひじきの白和え 麩とえのきの味噌汁 ヨーグルト	・米 ・麩	・にんじん・大根・さやいんげん ・とうもろこし・ひじき・ごま ・えのき・ねぎ	・高野豆腐 ・ヨーグルト ・木綿豆腐	・かつお昆布だし・しょうゆ ・砂糖・みそ	さつまいものミルク煮 ・さつまいも・牛乳 ・バター・砂糖 エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.1 g
13 27 (土)	ごはん ハヤシ ほうれん草のマヨサラダ スープ ゼリー	・米	・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん ・ほうれん草・とうもろこし ・ミックスベジタブル ・フルーツゼリー	・鶏ひき肉	・ハヤシルウ・片栗粉 ・マヨネーズ・ブイヨン	バナナ ・バナナ エネルギー 364 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 1.8 g
14 28 (日)	ごはん 豚肉の生姜焼き おかかピーマン スープ バナナ	・米	・玉ねぎ・ピーマン・にんじん ・とうもろこし・じゃがいも・しょうが ・ミックスベジタブル・バナナ	・豚肩ロース肉	・しょうゆ・砂糖・サラダ油 ・ブイヨン ・かつお節	ゼリー ・フルーツゼリー エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.1 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。

お手数ですが

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

11月25日(火) まで

提出をお願い致します

