



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		エネルギー	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 15 (日)	ごはん 野菜炒め さつまいもとブロッコリーのごま和え クリームコーンスープ ゼリー	・米	・キャベツ・ピーマン・ねぎ ・さつまいも・ブロッコリー・ごま ・とうもろこし・クリームコーン缶 ・フルーツゼリー	・豚肩ロース肉 ・牛乳	・サラダ油・ソース ・しょうゆ・砂糖 ・コンソメ・塩	バナナ ・バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 13.9 g 16.1 g 1.3 g
2 16 (月)	ごはん 鮭のきのこあんかけ いんげんの胡麻和え 豚汁 ヨーグルト	・米	・しめじ・しいたけ・えのき ・ねぎ・いんげん・にんじん ・とうもろこし・大根 ・ごま	・鮭 ・豚肩ロース肉 ・ヨーグルト	・めんつゆ・みりん ・片栗粉・砂糖・しょうゆ ・ごま油・みそ ・かつお昆布だし	マカロニきな粉 牛乳 牛乳(非加熱) ・マカロニ・きな粉・砂糖 ・塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 kcal 25.7 g 10.9 g 1.6 g
3 17 (火)	あんかけ焼きそば チキンチーズ焼き しらすともやしのスープ バナナ	◆焼きそば類 ◆パン粉	・白菜・にんじん・とうもろこし ・もやし・ねぎ ・バナナ	・鶏ささみ肉 ・チーズ ・しらす干し	・ごま油・かつお昆布だし ・酒・砂糖・塩 ・しょうゆ・サラダ油 ・鶏がらだし	青菜のおにぎり ・米・しらす干し ・小松菜・ごま ・しょうゆ・ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 kcal 21.2 g 12.8 g 1.7 g
4 18 (水)	ごはん 野菜のチャプチェ さつまいものスキム和え かぶとささみのスープ ソイミルク	・米	・春雨・にんじん・玉ねぎ ・小松菜・さつまいも・ごま ・かぶ・いちごジャム	・鶏ひき肉 ・鶏ささみ肉 ・粉ミルク ・絹ごし豆腐	・しょうゆ・砂糖・ごま油 ・みそ・みりん・塩 ・ブイオン・片栗粉	フルーツヨーグルト ・みかん缶・白桃缶 ・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	408 kcal 12.2 g 7.6 g 1.6 g
5 19 (木)	ひじきごはん キャベツと厚揚げの和風煮 アスパラとじゃこの和え物 油揚げともやしの味噌汁 ゼリー	・米	・ひじき・にんじん ・キャベツ・アスパラガス ・もやし ・フルーツゼリー	・豚肩ロース肉 ・厚揚げ ・しらす干し ・油揚げ	・かつお昆布だし ・みりん・しょうゆ ・ごま油・砂糖 ・みそ・塩	ほうれん草の蒸しパン 牛乳 牛乳(非加熱) ・ホットケーキミックス ・牛乳・ほうれん草 ・サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 kcal 16.0 g 14.9 g 1.9 g
6 20 (金)	ぶどうパン かぶとひき肉のミルク炒め オクラとちくわののり和え チンゲン菜とわかめのスープ いちごヨーグルト	◆ぶどうパン	・かぶ・にんじん・ごま ・オクラ・のり ・チンゲン菜・わかめ ・いちごジャム	・鶏ひき肉 ・ちくわ ・牛乳 ・ヨーグルト	・サラダ油・みそ ・砂糖・酢 ・しょうゆ・コンソメ ・塩	シュガースティックパイ 牛乳 牛乳(非加熱) ◆バイシント ・グラニュー糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 17.4 g 23.5 g 1.6 g
7 21 (土)	ごはん カレーライス サラダ スープ バナナ	・米	・じゃがいも・玉ねぎ ・にんじん・ブロッコリー ・きゅうり・とうもろこし ・ミックスベジタブル ・ほうれん草・バナナ	・鶏ひき肉	・カレールウ ・片栗粉・塩 ・マヨネーズ ・ブイオン	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	378 kcal 9.3 g 8.0 g 1.5 g
8 22 (日)	ごはん シチュー かぼちゃサラダ ゼリー	・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 ・フルーツゼリー	★ハム ・鶏ひき肉	・シチューの素 ・片栗粉・塩 ・マヨネーズ	バナナ ・バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	386 kcal 10.4 g 8.9 g 1.3 g
9 23 (月)	ごはん タンドリーチキン ほうれん草の納豆和え 麩とえのきの味噌汁 ソイミルク	・米 ・麩	・ほうれん草・納豆 ・えのき・ねぎ ・いちごジャム	・鶏もも肉 ・ヨーグルト ・絹ごし豆腐 ・粉ミルク	・塩・しょうゆ・砂糖 ・カレールウ・みそ ・ケチャップ・めんつゆ ・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 23日(祝日) アンパンマン キャラメルコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 kcal 24.5 g 12.4 g 1.3 g 376 kcal 19.0 g 10.9 g 1.0 g
10 24 (火)	野菜とツナの混ぜうどん 焼売肉だんご きのこのスープ ヨーグルト	◆うどん ・焼売の皮	・にんじん・玉ねぎ ・とうもろこし・ねぎ ・しょうが・えのき ・しめじ	・豚ひき肉 ・ツナ(水煮) ・ヨーグルト	・めんつゆ・塩・しょうゆ ・かつお昆布だし・ブイオン ・鶏がらだし・砂糖 ・酒・ごま油・片栗粉	チーズカレーおにぎり ・米・カレールウ ・チーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	326 kcal 13.5 g 9.8 g 1.2 g
11 25 (水)	ロールパン 鶏肉のケチャップ炒め 小松菜と人参のナムル ほうれん草のポタージュ バナナ	◆ロールパン	・玉ねぎ・小松菜・にんじん ・ごま・ほうれん草 ・じゃがいも・バナナ	・鶏もも肉 ・しらす干し ・牛乳	・サラダ油・ケチャップ ・しょうゆ・砂糖 ・めんつゆ・ごま油 ・コンソメ・バター	牛乳プリン ・牛乳・砂糖 ・ゼラチン ・いちごジャム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	443 kcal 21.7 g 16.0 g 1.3 g
12 26 (木)	ごはん じゃがそばろ ブロッコリーの白和え 豆腐となめこの味噌汁 いちごヨーグルト	・米	・じゃがいも・玉ねぎ ・ブロッコリー・にんじん ・ごま・なめこ・ねぎ ・いちごジャム	★ハム ・豚ひき肉 ・木綿豆腐 ・絹ごし豆腐 ・ヨーグルト	・砂糖・片栗粉 ・しょうゆ・マヨネーズ ・かつお昆布だし ・みそ	さつまいものミルク煮 ・さつまいも ・バター ・牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	406 kcal 13.3 g 12.5 g 0.9 g
13 28 (金)	ごはん 大根と厚揚げの煮物 かぼちゃカレー サラダ 白菜とにんじんの中華スープ ヨーグルト	・米	・大根・にんじん・かぼちゃ ・レーズン・玉ねぎ ・白菜・わかめ	・厚揚げ ・ヨーグルト	・かつお昆布だし ・しょうゆ・砂糖 ・みりん・マヨネーズ ・カレールウ・塩 ・ごま油・鶏がらだし	(揚)きな粉ドーナツ ・ホットケーキミックス ・木綿豆腐・砂糖 ・きな粉・サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	435 kcal 11.7 g 12.9 g 1.4 g
14 28 (土)	ごはん ハヤシライス サラダ スープ バナナ	・米	・じゃがいも・玉ねぎ ・にんじん・ほうれん草 ・きゅうり・とうもろこし ・ミックスベジタブル ・バナナ	★ハム ・鶏ひき肉	・ハヤシの素 ・片栗粉・マヨネーズ ・塩・ブイオン	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	363 kcal 8.7 g 5.1 g 1.6 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
1月25日(日) まで
提出をお願い致します