



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 (水)	ごはん 豚肉と大根の炒め物 ほうれん草の納豆和え 玉ねぎとわかめのすまし汁 ヨーグルト	・米	・大根・ほうれん草・玉ねぎ ・わかめ	・豚もも肉 ・納豆 ・ヨーグルト	・サラダ油・しょうゆ ・みりん・めんつゆ ・かつお昆布だし・酒 ・塩・砂糖	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 395 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.7 g
2 16 (木)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとえのきの甘酢和え チンゲン菜の味噌汁 バナナ	・米	・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・えのき ・わかめ・チンゲン菜・にんじん ・バナナ	・木綿豆腐 ・豚ひき肉	・ごま油・かつお昆布だし ・酒・砂糖・しょうゆ・みそ ・片栗粉・酢	大学芋風いもち ・さつまいも・片栗粉 ・牛乳・サラダ油・砂糖 ・みりん・しょうゆ・塩 ・ごま	エネルギー 425 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 1.7 g
3 17 31 (金)	鶏ときのこの和風スパゲティ 大根サラダ オニオンスープ いちごヨーグルト	・スパゲティ	・玉ねぎ・しめじ・大根・きゅうり ・パセリ粉 ・いちごジャム	・鶏もも肉 ・ヨーグルト	・サラダ油・しょうゆ ・みりん・塩・めんつゆ ・コンソメ・バター ・砂糖	しらすトースト 牛乳 牛乳(非加熱) ・食パン・しらす干し ・チーズ・青のり	エネルギー 406 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.9 g
4 18 (土)	そばろ井 いんげんのごま和え えのきと油揚げの味噌汁 ゼリー	・米	・玉ねぎ・にんじん・いんげん ・ごま・えのき ・フルーツゼリー	・鶏ひき肉 ・油揚げ	・しょうゆ・砂糖・みそ ・かつお昆布だし	バナナ ・バナナ	エネルギー 339 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 1.3 g
5 19 (日)	ごはん ハヤシ 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	・鶏ひき肉	・ハヤシルウ・片栗粉 ・マヨネーズ・塩 ・ブイヨン	ゼリー ・フルーツゼリー	エネルギー 385 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.1 g
6 20 (月)	ごはん ブルコギ キャベツとやしの中華風サラダ わかめスープ ヨーグルト	・米	・玉ねぎ・にら・にんじん ・キャベツ・もやし・きゅうり ・ごま・わかめ・ねぎ	・豚もも肉 ・ヨーグルト	・しょうゆ・酒 ・ごま油・砂糖・酢 ・鶏がらだし	お蕎麦スナック 牛乳 牛乳(非加熱) ・麩・バター・砂糖 ・きな粉	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 0.6 g
7 21 (火)	ロールパン 鶏肉のケチャップ炒め ほうれん草のツナ和え クリームコンスープ バナナ	◆ロールパン	・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん ・ごま・クリームコンスープ ・とうもろこし ・バナナ	・鶏もも肉 ・ツナ缶(水煮) ・牛乳	・サラダ油・ケチャップ ・しょうゆ・砂糖 ・コンソメ・塩	肉みそおにぎり ・米・豚ひき肉・サラダ油 ・みそ・しょうゆ・みりん	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 (水)	のっぺうどん 大豆とひじきのつくね ブロッコリーのおかか煮 ソイミルク	◆うどん	・さといも・しいたけ・大根 ・にんじん・玉ねぎ・ひじき ・ブロッコリー ・いちごジャム	・鶏もも肉 ・鶏ひき肉 ・大豆水煮 ・絹ごし豆腐 ・粉ミルク	・かつお昆布だし ・しょうゆ・塩・片栗粉 ・みそ・かつお節 ・みりん・砂糖	ヨーグルトゼリー(桃ソース) ・黄桃缶・ヨーグルト ・牛乳・ゼラチン・砂糖	エネルギー 364 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.0 g
9 23 (木)	ごはん 豆腐の旨煮 かぼちゃのごま和え かぶの味噌汁 ゼリー	・米	・白菜・にんじん・ねぎ ・かぼちゃ・ごま・かぶ ・フルーツゼリー	・木綿豆腐 ・豚肩ロース肉	・ごま油・鶏がらだし ・しょうゆ・塩・酒・砂糖 ・片栗粉・みそ ・かつお昆布だし	チーズ蒸しパン 牛乳 牛乳(非加熱) ・ホットケーキミックス ・牛乳・チーズ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.5 g
10 24 (金)	ごはん キーマカレー キャベツサラダ いんげんのスープ いちごヨーグルト	・米	・玉ねぎ・にんじん・トマト ・キャベツ・きゅうり・いんげん ・いちごジャム	・豚ひき肉 ・ヨーグルト	・ケチャップ・ソース ・カレールウ・片栗粉 ・マヨネーズ・塩 ・ブイヨン・砂糖	さつまいものミルク煮 ・さつまいも・牛乳 ・バター	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g
11 25 (土)	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜とツナの煮浸し 麩の味噌汁 ゼリー	・米 ・麩	・玉ねぎ・しょうが・白菜 ・ねぎ ・フルーツゼリー	・豚肩ロース肉 ・ツナ缶(水煮)	・しょうゆ・砂糖・サラダ油 ・かつお昆布だし ・めんつゆ・みそ	バナナ ・バナナ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.1 g
12 26 (日)	ごはん 野菜のチャプチェ きゅうりとしらすのサラダ 中華スープ ヨーグルト	・米	・春雨・にんじん・玉ねぎ・小松菜 ・きゅうり・ねぎ・わかめ	・鶏ひき肉 ・しらす干し ・ヨーグルト	・しょうゆ・砂糖・ごま油 ・塩・鶏がらだし	ゼリー ・フルーツゼリー	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 5.4 g 食塩相当量 1.2 g
13 27 (月)	ごはん チキンのクリーム煮 小松菜と油揚げの煮浸し 根菜の味噌バタースープ バナナ	・米 ・小麦粉	・玉ねぎ・小松菜・ごま ・にんじん・かぶ ・バナナ	・鶏もも肉 ・牛乳 ・油揚げ	・バター・塩 ・かつお昆布だし ・めんつゆ・みそ ・鶏がらだし	フルーツヨーグルト ・ヨーグルト・砂糖・バナナ ・みかん缶・白桃缶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.0 g
14 28 (火)	さつまいもごはん 鮭のごまみそ焼き 大根のきんぴら きのこの味噌汁 ソイミルク	・米	・さつまいも・ごま・大根・にんじん ・えのき・なめこ・ねぎ ・いちごジャム	・鮭 ・絹ごし豆腐 ・粉ミルク	・しょうゆ・みそ・みりん ・サラダ油・砂糖 ・ごま油 ・かつお昆布だし	ごまラスク 牛乳 牛乳(非加熱) ・食パン・砂糖・ごま	エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.2 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

9月25日(木) まで

提出をお願い致します。

