

# 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。



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 (月)	ごはん 野菜炒め さつまいもとブロッコリーのごま和え 豆腐となめこの味噌汁 ソイミルク	・米	・キャベツ・ピーマン・にんじん ・さつまいも・ブロッコリー・なめこ ・ねぎ・いちごジャム・ごま	・豚もも肉・木綿豆腐 ・絹ごし豆腐・粉ミルク	・サラダ油・塩・しょうゆ ・かつお昆布だし・みそ ・砂糖	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 15日(祝) さくさくわかめチップス	エネルギー 391 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.5 g エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 1.5 g
2 16 30 (火)	ロールパン 鶏肉のトマト煮 ひじきのごまマヨサラダ ほうれん草のポターージュ バナナ	◆ロールパン	・しめじ・トマト・ひじき・レタス ・にんじん・ほうれん草・玉ねぎ ・じゃがいも・バナナ・ごま	・鶏もも肉・牛乳	・サラダ油・ケチャップ ・マヨネーズ・しょうゆ・塩 ・バター・コンソメ・砂糖	りんご蒸しパン 牛乳 牛乳(非加熱) ・ホットケーキミックス ・りんご・牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g
3 17 (水)	ひき肉と小松菜のあんかけごはん 切り干し大根 麩とえのきの味噌汁 ヨーグルト	・米 ・麩	・小松菜・しいたけ・切り干し大根 ・にんじん・いんげん・えのき・ねぎ	・豚ひき肉・油揚げ ・ヨーグルト	・ごま油・しょうゆ・みりん ・片栗粉・鶏がらだし ・かつお昆布だし・砂糖 ・みそ	おほかチーズおにぎり ・米・かつお節 ・チーズ・しょうゆ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.5 g
4 18 (木)	鶏ときのこのチャーハン しらすと里芋のマヨ醬油和え ポトフ いちごヨーグルト	・米	・玉ねぎ・しめじ・さといも・ねぎ・かぶ ・にんじん・いちごジャム	★ベーコン・鶏もも肉 ・しらす干し ・ヨーグルト	・サラダ油・しょうゆ・みりん ・マヨネーズ・コンソメ ・砂糖・塩	ごまサンド 牛乳 牛乳(非加熱) ・食パン・ごま ・バター・砂糖	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
5 19 (金)	ごはん ドライカレー 春雨サラダ コンソメスープ バナナ	・米	・玉ねぎ・にんじん・トマト・パセリ粉 ・きゅうり・キャベツ・とうもろこし ・春雨・バナナ	・豚ひき肉	・カレールウ・片栗粉 ・ケチャップ・酢・しょうゆ ・砂糖・ごま油・コンソメ・塩 ・サラダ油	スイートポテト 牛乳 牛乳(非加熱) ・牛乳・さつまいも・砂糖 ・バター	エネルギー 511 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.2 g
6 20 (土)	ごはん 高野豆腐の煮物 人参シリシリ 大根とえのきの味噌汁 ゼリー	・米	・にんじん・大根・いんげん・えのき ・ねぎ・フルーツゼリー	・高野豆腐 ・ツナ(水煮)	・かつお昆布だし・しょうゆ ・砂糖・みそ	バナナ ・バナナ	エネルギー 328 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 (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 365 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 1.4 g
8 22 (月)	レーズンパン 酢豚 アスパラとじゃこの和え物 かぼちゃのクリームスープ いちごヨーグルト	◆レーズンパン	・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ ・アスパラガス・にんじん・かぼちゃ ・いちごジャム	・豚肩ロース肉 ・しらす干し・牛乳 ・ヨーグルト	・酢・塩・片栗粉・ごま油 ・ケチャップ・酒・砂糖 ・しょうゆ・コンソメ・バター	シュガースティックパイ ◆バイシート ・グラニュー糖	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.0 g
9 23 (火)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ねばねば和え 大根と玉ねぎのスープ ゼリー	・米	・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース ・オクラ・さといも・のり・大根 ・フルーツゼリー	・厚揚げ・豚ひき肉 ・納豆	・片栗粉・砂糖・しょうゆ ・かつお昆布だし・塩 ・コンソメ・酒・サラダ油 ・かつお節	アンパンマンキャラメルコーン ・アンパンマンキャラメル コーン	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.1 g
10 24 (水)	ジャージャーうどん ほうれん草と人参のナムル さつまいも汁 ヨーグルト	◆うどん	・たけのこ・しょうが・きゅうり・白菜 ・ほうれん草・にんじん・さつまいも ・ごま	・豚ひき肉・鶏ひき肉 ・しらす干し ・ヨーグルト	・ごま油・みそ・砂糖 ・片栗粉・めんつゆ ・かつお昆布だし・しょうゆ	ミルクスコーン ・ホットケーキミックス ・粉ミルク・牛乳・バター	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
11 25 (木)	ひじきごはん 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーの白和え チンゲン菜とわかめの味噌汁 ゼリー	・米	・ひじき・にんじん・ブロッコリー ・チンゲン菜・わかめ・ごま ・フルーツゼリー	・鶏もも肉・木綿豆腐	・かつお昆布だし・みりん ・しょうゆ・塩・みそ・砂糖 ・マヨネーズ	牛乳プリン ・牛乳・砂糖・ゼラチン ・いちごジャム	エネルギー 362 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 1.4 g
12 26 (金)	ごはん 鮭の照り焼き もやしのおかか和え しらすとレタスのスープ ヨーグルト	・米	・もやし・にんじん・とうもろこし ・レタス・にら・ごま	・鮭 ・しらす干し ・ヨーグルト	・みりん・砂糖・みそ ・しょうゆ・鶏がらだし ・ごま油・サラダ油 ・かつお節	レーズンラスク 牛乳 牛乳(非加熱) ◆レーズンパン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.2 g
13 27 (土)	ごはん 肉じゃが いんげんのごま和え 豆腐と白菜の味噌汁 ゼリー	・米	・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん ・いんげん・とうもろこし・白菜・ごま ・フルーツゼリー	・鶏ひき肉・木綿豆腐	・かつお昆布だし・砂糖 ・しょうゆ・みそ	バナナ ・バナナ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 2.5 g 食塩相当量 1.2 g
14 28 (日)	ごはん シチュー サラダ バナナ	・米	・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん ・レタス・きゅうり・とうもろこし ・バナナ	・鶏もも肉	・シチューの素・片栗粉 ・マヨネーズ・塩	ゼリー ・フルーツゼリー	エネルギー 353 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 5.4 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

8月25日(月) までに

提出をお願い致します。

