

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おりません。
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、1.2.3.4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	その他		
15 29 (木)	ごはん 大豆とひじきのつくね コールスロー 玉ねぎとほうれん草のスープ ゼリー	・米	・玉ねぎ・ひじき・キャベツ ・にんじん・とうもろこし・ほうれん草 ・フルーツゼリー	・鶏ひき肉 ・大豆	・片栗粉・塩・みそ ・マヨネーズ・塩 ・ブイヨン	パナナスコーン 牛乳 牛乳(非加熱) ・ホットケーキミックス ・バナナ・バター	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.0 g
16 30 (金)	ごはん 肉豆腐 いんげんとじゃこの和え物 冬野菜味噌汁 ソイミルク	・米 	・ねぎ・玉ねぎ・えのき・しょうが ・いんげん・にんじん・白菜 ・さといも・いちごジャム	・豚ひき肉 ・焼き豆腐 ・しらす干し ・絹ごし豆腐 ・粉ミルク	・しょうゆ・砂糖・みりん ・ごま油・みそ ・かつお昆布だし	ミルクくずもち ・牛乳・片栗粉・砂糖 ・きな粉	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.6 g
17 31 (土)	ごはん じゃがいもと ツナときゅうりの和え物 スープ ゼリー	・米	・じゃがいも・玉ねぎ・きゅうり ・ミックスベジタブル・ごま ・フルーツゼリー	・鶏ひき肉 ・ツナ缶(水煮)	・サラダ油・塩・しょうゆ ・砂糖・片栗粉 ・めんつゆ・ブイヨン	バナナ ・バナナ 	エネルギー 355 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 4.3 g 食塩相当量 0.9 g
18 (日)	ごはん ハヤシ かぼちゃのサラダ スープ バナナ	・米	・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん ・かぼちゃ・とうもろこし ・ミックスベジタブル ・バナナ	・鶏ひき肉 ★ハム	・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 395 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.1 g
5 19 (月)	ごはん 酢豚 大根サラダ 中華スープ ヨーグルト	・米	・玉ねぎ・ビーマン・にんじん ・大根・きゅうり・ねぎ ・わかめ 	・豚肩ロース肉 ・ヨーグルト	・酢・塩・片栗粉 ・ごま油・酒・砂糖 ・しょうゆ・めんつゆ ・鶏がらだし ・ケチャップ	みかんのミルクゼリー ・みかん缶・牛乳 ・砂糖・ゼラチン	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.2 g
6 20 (火)	中華丼 三色ナムル 玉ねぎとわかめのすまし汁 いちごヨーグルト	・米	・にんじん・白菜・ビーマン ・しょうが・ほうれん草・もやし ・ごま・玉ねぎ・わかめ ・いちごジャム	・豚肩ロース肉 ・絹ごし豆腐 ・ヨーグルト	・酒・鶏がらだし・砂糖 ・しょうゆ・ごま油・片栗粉 ・めんつゆ・塩 ・かつお昆布だし	お麩ラスク ・麩・バター ・きな粉・砂糖	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.1 g
7 21 (水)	ごはん 鶏肉の韓国風ロースト ちくわとブロッコリーのマヨ炒め きのこの豆乳汁 バナナ	・米	・ねぎ・ブロッコリー・にんじん ・たまねぎ・しめじ・えのき ・ごま・バナナ	・鶏もも肉 ・ちくわ ・豆乳	・しょうゆ・砂糖・酒 ・ごま油・マヨネーズ ・かつお昆布だし ・みそ	わかめおにぎり ・米・わかめ・塩	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 1.1 g
8 22 (木)	ミートソーススパゲティ チンゲン菜ののり和え お野菜スープ ソイミルク	・スパゲティ	・トマト・玉ねぎ・チンゲン菜 ・にんじん・もやし・のり・ごま ・さやいんげん・とうもろこし ・いちごジャム	・豚ひき肉 ・絹ごし豆腐 ・粉ミルク	・コンソメ・しょうゆ ・塩・砂糖	りんごの蒸しパン 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 432 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.1 g
23 (金)	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜とコーンの和え物 ほうれん草のポタージュ バナナ	・米	・玉ねぎ・なす・しめじ・トマト ・小松菜・にんじん・とうもろこし ・ほうれん草・じゃがいも ・バナナ	・鶏むね肉 ・牛乳	・砂糖・コンソメ・塩 ・しょうゆ・バター	フルーツヨーグルト ・ヨーグルト・みかん缶 ・白桃缶・バナナ・砂糖	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 1.0 g
10 24 (土)	ごはん シチュー さつまいもとブロッコリーのごま和え バナナ	・米	・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん ・さつまいも・ブロッコリー ・ごま・バナナ 	・鶏ひき肉	・シチュールウ・片栗粉 ・しょうゆ・砂糖 ・かつお昆布だし	ゼリー ・フルーツゼリー 	エネルギー 383 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 1.4 g
11 25 (日)	ごはん 肉じゃが ビーマンのツナ和え 大根の味噌汁 ゼリー	・米	・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん ・ビーマン・ごま・大根 ・フルーツゼリー	・鶏ひき肉 ・ツナ缶(水煮) ・油揚げ	・かつお昆布だし ・砂糖・しょうゆ ・酢・みそ	バナナ ・バナナ 	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 3.5 g 食塩相当量 1.4 g
12 26 (月)	ごはん 鮭と野菜の味噌バター炒め もやしの和え物 冬野菜ボトフ ゼリー	・米	・ブロッコリー・にんじん・もやし ・えのき・ほうれん草・青のり・ごま ・かぶ・フルーツゼリー 	・鮭 ・鶏もも肉	・みそ・バター・サラダ油 ・めんつゆ・ごま油 ・コンソメ・塩	スイートポテト ・さつまいも・砂糖・バター ・牛乳・ごま 12日(祝日) アンパンマン キャラメルコーン	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.4 g エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.4 g
13 27 (火)	ロールパン チキンカレー 白菜のおかか和え オニオンスープ いちごヨーグルト	◆ロールパン	・玉ねぎ・にんじん・白菜 ・えのき・パセリ粉 ・いちごジャム	・鶏もも肉 ・ヨーグルト	・カレールウ・片栗粉 ・しょうゆ・かつお節 ・コンソメ・バター ・塩・砂糖	じやこおにぎり ・米・しらす干し・ねぎ ・ごま・ごま油・かつお節 ・しょうゆ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.9 g
14 28 (水)	ごはん 豚肉とえのきのごま炒め かぼちゃの甘煮 かぶの味噌汁 バナナ	・米	・えのき・ごま・かぼちゃ ・グリンピース・かぶ・ねぎ ・バナナ	・豚肩ロース肉	・しょうゆ・砂糖・みりん ・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 486 kcal たんぱく質 16.9 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。

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

12月25日(金) までに

提出をお願い致します。

