

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。



11月

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 (土)	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え コンソメスープ ゼリー	・米	・玉ねぎ・にんじん ・ブロッコリー・きゅうり ・ごま・ほうれん草 ・フルーツゼリー	・木綿豆腐 ・鶏ひき肉	・ごま油・鶏がらだし ・酒・砂糖・しょうゆ ・みそ・片栗粉 ・かつお節・コンソメ ・塩	バナナ ・バナナ	エネルギー 338 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 1.7 g
2 16 30 (日)	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 ・レタス・きゅうり ・とうもろこし・ほうれん草 ・ミックスベジタブル・バナナ	★ハム ・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 383 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 1.6 g
3 17 (月)	ごはん お肉と野菜のカレー炒め かぼちゃといんげんのサラダ ちくわと人参のすまし汁 ソイミルク	・米	・玉ねぎ・にんじん ・ビーマン ・かぼちゃ ・いんげん ・イチゴジャム	・ちくわ ・絹ごし豆腐 ・粉ミルク ・豚もも肉	・塩・かつお昆布だし ・酒・しょうゆ ・片栗粉・砂糖 ・サラダ油 ・カレールウ ・マヨネーズ	ジャムサンド 牛乳 牛乳(非加熱) ・食パン・イチゴジャム ・マーマレード 3日(祝) こめせんべい	エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.6 g エネルギー 354 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.4 g
4 18 (火)	ほうとう風うどん 豆腐ハンバーグ 白菜とツナの煮浸し ゼリー	◆うどん	・かぼちゃ・大根 ・玉ねぎ・ビーマン ・白菜・フルーツゼリー	・豚ロース肉 ・鶏ひき肉・油揚げ ・絹ごし豆腐 ・ツナ(水煮)	・かつお昆布だし ・みそ・みりん・サラダ油 ・しょうゆ・酒・片栗粉 ・ケチャップ・めんつゆ	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 393 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.8 g
5 19 (水)	ごはん 鮭ちゃんこ焼き マセドアンサラダ 納豆味噌汁 いちごヨーグルト	・米	・キャベツ・にんじん ・じゃがいも・きゅうり ・とうもろこし・わかめ ・イチゴジャム	・鮭 ・納豆 ・ヨーグルト	・塩・サラダ油 ・みそ・みりん ・砂糖・酒・しょうゆ ・マヨネーズ・ケチャップ ・かつお昆布だし	かぼちゃのピザ焼き 牛乳 牛乳(非加熱) ★ハム ・かぼちゃ・玉ねぎ ・チーズ・塩	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.7 g
6 20 (木)	ロールパン 焼壳風肉だんご ほうれん草の白和え 春雨スープ バナナ	◆ロールパン ・焼壳の皮	・玉ねぎ・にんじん ・しょうが・ほうれん草 ・とうもろこし・ごま ・春雨・チンゲン菜 ・バナナ	・豚ひき肉 ・木綿豆腐	・鶏がらだし・砂糖 ・酒・ごま油・片栗粉 ・しょうゆ・塩	(揚)アメリカンドッグ ・ホットケーキミックス ・牛乳・ウインナー ・塩・サラダ油	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.2 g
7 (金)	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ さつまいもの汁 ゼリー	・米	・玉ねぎ・なす・しめじ ・トマト・キャベツ ・にんじん・きゅうり ・さつまいも・白菜 ・フルーツゼリー	・鶏ひき肉 ・鶏もも肉	・砂糖・コンソメ・塩 ・マヨネーズ ・かつお昆布だし ・しょうゆ	スープかけご飯 ・米・アスパラガス ・とうもろこし・ツナ(水煮) ・大豆水煮・サラダ油 ・塩・コンソメ・牛乳	エネルギー 406 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 1.1 g
8 22 (土)	カレーライス ブロッコリーの和え物 コンソメスープ ヨーグルト	・米	・じゃがいも・玉ねぎ ・にんじん・きゅうり ・ブロッコリー・ミックスベジタブル ・しめじ	・鶏ひき肉 ・ヨーグルト	・カレールウ・片栗粉 ・かつお節・しょうゆ ・コンソメ・塩 ・砂糖	バナナ ・バナナ	エネルギー 375 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 6.2 g 食塩相当量 1.8 g
9 23 (日)						ゼリー ・フルーツゼリー	エネルギー 346 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 5.2 g 食塩相当量 1.2 g
10 24 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきのごまマヨサラダ かぼちゃポタージュ ゼリー	・米	・玉ねぎ・しょうが ・ひじき・レタス ・にんじん・ブロッコリー ・ごま・パセリ粉 ・かぼちゃ・じゃがいも ・フルーツゼリー	・豚肩ロース肉 ・牛乳	・しょうゆ・砂糖 ・マヨネーズ ・コンソメ・塩 ・サラダ油	フルーツヨーグルト ・りんご・みかん缶 ・白桃缶・バナナ ・ヨーグルト・砂糖 24日(祝) こめせんべい	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g エネルギー 597 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2 g
11 25 (火)	豆腐の旨煮丼 さつまいものごま和え トマトスープ ソイミルク	・米	・白菜・にんじん・ねぎ ・さつまいも・ブロッコリー ・ミックスベジタブル・トマト ・玉ねぎ・イチゴジャム・ごま	★ベーコン ・木綿豆腐 ・絹ごし豆腐・豚もも肉 ・粉ミルク	・ごま油・鶏がらだし ・しょうゆ・砂糖・塩 ・酒・片栗粉 ・コンソメ	りんご蒸しパン ・ホットケーキミックス ・牛乳・りんご ・サラダ油	エネルギー 447 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.0 g
12 26 (水)	鶏だしのあつあつめん 鶏肉のごまそ焼き ほうれん草と人参のナムル ヨーグルト	・そうめん	・ねぎ・ごま ・ほうれん草・にんじん	・油揚げ ・しらす干し ・ヨーグルト ・鶏もも肉	・鶏がらだし・塩 ・ごま油・しょうゆ ・みそ・みりん・砂糖 ・めんつゆ	焼きおにぎり 牛乳 牛乳(非加熱) ・米・しょうゆ・かつお節 ・ごま油	エネルギー 349 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.0 g
13 27 (木)	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・春雨 ・きゅうり・キャベツ ・バナナ	・豚ひき肉	・サラダ油・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	お餅スナック 牛乳 牛乳(非加熱) ・麩・バター ・砂糖・きな粉	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.2 g
14 28 (金)	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) もやしのおかか和え じゃがいものりの中華スープ ソイミルク	・米	・キャベツ・ビーマン ・にんじん・もやし ・とうもろこし・じゃがいも ・春雨・ねぎ・のり ・イチゴジャム	・豚肩ロース肉 ・絹ごし豆腐 ・粉ミルク	・鶏がらだし・みそ ・砂糖・しょうゆ・ごま油 ・かつお節	ツイストロールパイ ◆パイシート ・かぼちゃ ・グラニュー糖・ごま	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 0.8 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

お手数ですが

10月25日 まで

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

提出をお願い致します

