

給食予定献立表 2023年11月

明の守こども園
3歳以上 (A)

※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類	1日平均(3歳以上)				
栄養素	17kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	476 kcal	17 g	12 g	78 g	1.9 g

日	曜日	時間	行事	献立名	さいりょう				おやつ		
					赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄く 力や体温となるもの 穀類・油類類・砂糖類・いも類	その他	時間	献立名	さいりょう
1	水	昼		白身魚のﾀﾞｰ醤油焼き 青梗菜とささみの和え物 わかめの味噌汁 ごはん	ホキ 鶏ささみ ワカメ、みそ	ﾌﾞﾚｯﾄﾞ ﾌﾞﾗﾝｺﾞ菜 白ねぎ 米	さとう、ﾀﾞｰ油 米	料理酒、みりん風調味料、濃口醤油 ﾊﾞｰｸﾞｰｽ、塩 濃口醤油、酢 和風だし	3:30	抹茶ホットケーキ スキムミルク	ﾛｯﾄﾞｰﾏｽｸﾞ ﾗｰﾌﾞｰ ﾗﾞﾗﾞｰ油 ｽｷﾞﾏﾙ
2	木	昼		鶏のこま焼き ひじきの炒り煮 もやし味噌汁 ごはん	鶏ﾂ肉 芽ひじき、さつま揚 薄揚げ、みそ	ﾌﾗｲﾝｸﾞ ﾍﾞｰｽ 人参ｸﾞﾘｰﾝ-ﾞｰｽ もやし	米 米	ﾀﾞｰｰｽ、ﾊﾝ粉、白こま、ﾗﾞﾗﾞｰ油 ﾗﾞﾗﾞｰ油、さとう 和風だし、みりん風調味料、濃口醤油 和風だし	3:30	ﾊﾝｶﾘﾝﾄﾞﾝ スキムミルク	食ﾊﾝｰﾏ-ｸﾞ ﾗﾞさとう、水 ｽｷﾞﾏﾙ
4	土	昼		厚揚げの五目煮 しる菜の塩昆布和え そうめんの味噌汁 ごはん	絹厚揚げ、豚小間肉 減塩塩こんぶ みそ	大根、人参、干し椎茸、ｲｸﾞｼ しろな、しめじ 青葱	ごはん、さとう、ﾗﾞﾗﾞｰ油 米	みりん風調味料、濃口醤油、和風だし 濃口醤油 和風だし	3:30	ｳﾞﾞｰﾊｰｽ せんべい スキムミルク	鉄入りﾊﾞｰｽﾀｯ ﾌﾞﾗﾝｸﾞ ﾗｰﾌﾞｰｸﾞ ｽｷﾞﾏﾙ
6	月	昼	園外保育 (4.5歳)	ﾌﾞｰｸﾞ ﾗﾞﾙ れんごんの金平 ｷﾞﾞｰﾍﾞｯｽの味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	玉葱、人参、ｸﾞﾘｰﾝ-ﾞｰｽ ｲｸﾞｼ、人参 ｷﾞﾞｰ、青葱	ﾗﾞﾗﾞｰ油 ﾗﾞﾗﾞｰ油、さとう 米	塩、塩ｺﾞ、ｶﾞｯｼﾞ みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	3:30	きなこドーナツ スキムミルク	ﾛｯﾄﾞｰﾏｽｸﾞ、ｷﾞﾞｰ、ｷﾞﾞｰ ﾗﾞﾗﾞｰ油、きな粉、さとう ｽｷﾞﾏﾙ
7	火	昼	園庭開放	酢豚 小松菜の煮浸し きくらげのｽｰﾌﾟ ごはん	豚小間肉 さつま揚	おろし生姜、玉葱、人参、たけのこ、ｲｸﾞｼ、ﾀﾞｰ- ﾋﾞｰ- 小松菜 きくらげ	ﾗﾞﾗﾞｰ油、ﾗﾞﾗﾞｰ油、さとう、片栗粉 米	料理酒、濃口醤油、塩、酢、濃口醤油 ｷﾞﾞｰ 和風だし、みりん風調味料、うすくち醤油 鶏がらｽｰﾌﾟ	3:30	小豆煮しﾊﾝ お茶	煮しﾊﾞ- ﾏﾞ、水、小豆 ｽｷﾞﾏﾙ
8	水	昼	お誕生会	お誕生会 ﾁｷﾝ南蛮 三色ｶﾞﾙ 大根の味噌汁 ごはん	鶏ﾂ肉、卵 ちくわ、みそ	もやし、ほうれん草、人参 大根	米 米	酢、濃口醤油 濃口醤油 和風だし	3:30	お誕生日デザート ﾏﾝﾛﾝﾊﾞﾛ- お茶	ﾌﾞﾗﾝｸﾞ ﾗｰﾌﾞｰ、煮、牛乳 ｷﾞﾞｰ、ｸﾞ- ｽｷﾞﾏﾙ
9	木	昼		すき焼き風煮込み ﾌﾞｰｸﾞ-の菜種和え 果物(ﾊﾞｲﾝ缶) ごはん	牛ﾂ肉、焼き豆腐 卵	白菜、玉葱、人参、白ねぎ ﾌﾞﾚｯﾄﾞ ﾊﾞｲﾝ缶	ﾗﾞﾗﾞｰ油、おつゆ、糸こんにゃく、さとう ﾗﾞﾗﾞｰ油 米	昆布つゆ 濃口醤油、みりん風調味料	3:30	ｰｰｽﾞﾝｽｺｰﾝ スキムミルク	ﾛｯﾄﾞｰﾏｽｸﾞ、ｷﾞﾞｰ、卵、牛乳 ｽｷﾞﾏﾙ、ｰｰｽﾞﾝ ｽｷﾞﾏﾙ
10	金	昼	避難訓練	ﾌﾞ-のﾛｯﾄﾞ ｼﾞｰ-ﾝﾎﾂ ちんげん菜のｽｰﾌﾟ ごはん	ﾊﾞｰｺﾝ ﾊﾞｰｺﾝ	玉葱、人参、ﾄﾞｰ果汁 ﾋﾞｰ- ﾌﾞﾗﾝｸﾞ ﾗｰﾌﾞｰ、ｷﾞﾞｰ	米 米	味付塩、塩、酢、ワイン 塩、塩ｺﾞ ｷﾞﾞｰ	3:30	大学ﾊﾞﾅﾅ お茶	ﾊﾞﾅﾅ、水、さとう、黒こま ｽｷﾞﾏﾙ
11	土	昼		茄子そぼろ丼 白菜の塩和え 麩の清汁 ごはん	豚ｼﾞ、みそ、赤みそ のり	なす、玉葱 白菜、人参 もやし	米、ﾗﾞﾗﾞｰ油、さとう、片栗粉 おつゆ	和風だし、料理酒、濃口醤油 うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩	3:30	ﾋﾞｽｺ ぼりんこ スキムミルク	ﾋﾞｽｺ ぼりんこ ｽｷﾞﾏﾙ
13	月	昼		赤魚の味噌漬け焼き はんぺんの卵とじ 豆腐の清汁 ごはん	赤魚、みそ はんぺん、卵 木綿豆腐、ワカメ	オクラ 玉葱、人参、きぬさや	さとう さとう 米	みりん風調味料、料理酒、濃口醤油 和風だし、みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩	3:30	ｶﾙﾋｽﾞｰ お茶	ｶﾙﾋｽﾞ、ｰ-の素、ｰ- ｽｷﾞﾏﾙ
14	火	昼		ﾋﾞｰｸﾞ ﾗﾞ ｶﾞ-のﾌﾞ 果物(りんご) ごはん	豚ｼﾞ ﾊﾞﾂ	玉葱、人参、ﾄﾞｰ、ﾀﾞｰ、ﾀﾞｰ、 ｶﾞ-、 りんご	ﾊﾞ- ﾗﾞ、ﾗﾞﾗﾞｰ油 ﾀﾞ- ﾗﾞ、 ﾀﾞ- ﾗﾞ	ｷﾞﾞｰ、 ｷﾞﾞｰ、 味付塩、 塩、 塩、 塩	3:30	しぞｺｰﾝおにぎり お茶	米、ｺｰﾝ、ゆかり ｽｷﾞﾏﾙ
15	水	昼	きのこの食育	きのこの炊込みごはん なめだけ和え 豚汁 ごはん	薄揚げ 豚小間肉、みそ	しめじ、えのき、えりんぎ、人参、干し椎茸 きぬさや ﾌﾞﾗﾝｸﾞ ﾗｰﾌﾞｰ、なめだけ 大根、人参	米 米	うすくち醤油、濃口醤油、和風だし みりん風調味料、塩 濃口醤油、みりん風調味料 和風だし	3:30	ｽｷﾞﾏﾙ スキムミルク	ﾛｯﾄﾞ- ﾗﾞﾗﾞｰ油、 ｽｷﾞﾏﾙ
16	木	昼		麩の梅照り焼き 野菜のソテー 南瓜の味噌汁 ごはん	たら ﾌﾞ-ｸﾞ- みそ	ｲｸﾞ ｷﾞﾞ-、玉葱 かぼちゃ、大根の葉	さとう、ﾗﾞﾗﾞｰ油 ﾗﾞﾗﾞｰ油 米	しそ、ねり梅、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 塩、塩ｺﾞ 和風だし	3:30	えびとねぎの落とし焼き お茶	ﾋﾞ-、 青葱、小麦粉 うすくち醤油、和風だし ﾗﾞﾗﾞｰ油
17	金	昼	食育	絵本から見つけたおいしいレシピ さつま芋とﾊﾞ-の煮し焼き さつま芋と豚肉のｶﾞ-風味ｽｰﾌﾟ ごはん	ﾊﾞｰｺﾝ 豚ﾊﾞ-肉	れんごん、かぶ 玉葱、人参	さつま芋、 さつま芋、 さつま芋、 米	塩、塩ｺﾞ 塩、塩ｺﾞ、 塩、塩ｺﾞ	3:30	さつま芋のｷﾞ- スキムミルク	さつま芋、 ｽｷﾞﾏﾙ
18	土	昼		豚肉のﾀﾞ-炒め もやしのゆかり和え えのきの味噌汁 ごはん	豚ﾊﾞ-肉 みそ	なす、玉葱、 もやし、人参 えのき、小松菜	ﾗﾞﾗﾞｰ油、さとう、片栗粉 米	料理酒、濃口醤油、 ゆかり 和風だし	3:30	ｳﾞﾞｰﾊｰｽ ぼたぼた焼き スキムミルク	Ca、 ぼたぼた焼 ｽｷﾞﾏﾙ
20	月	昼		炒り豆腐 しる菜の煮物 しる菜の味噌汁 ごはん	木綿豆腐、ツナ、卵 みそ	玉葱、 かぼちゃ しろな、人参	ﾀﾞ- ﾗﾞ、さとう さとう 米	料理酒、うすくち醤油 濃口醤油、みりん風調味料、和風だし 和風だし	3:30	ごま入り スキムミルク	小豆、 塩、 ｽｷﾞﾏﾙ
21	火	昼		ﾄﾞｰｸﾞ 和風ﾋﾞｸﾙｽ 果物(黄桃) R- ごはん	鶏ﾂ肉、牛乳	玉葱、人参、 大根、人参 黄桃缶	ｼﾞ、 さとう 米	塩、 酢、 濃口醤油	3:30	高菜 お茶	米、 ﾗﾞﾗﾞｰ油、 ｽｷﾞﾏﾙ
22	水	昼	生活発表会 予行	鮭寿司 五目煮豆 とろろの清汁 ごはん	鮭、湯葉のり 大豆水煮 とろろ昆布	ｲｸﾞ、 人参、 人参、 人参	米、さとう、さとう、白こま 里芋、こんにゃく、さとう おつゆ	酢、塩、味の素、昆布つゆ 和風だし、みりん風調味料、濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩	3:30	ﾏｼﾞｳﾏﾛ スキムミルク	ｸﾞﾗｯ-、 ｽｷﾞﾏﾙ
24	金	昼	運動テスト	卵と豚肉の炒め物 ピーマンと野菜の和え物 厚揚げの味噌汁 ごはん	卵、豚小間肉 絹厚揚げ、みそ	玉葱、 きゅうり、人参 玉葱	ﾗﾞﾗﾞｰ油、さとう、 さとう、 米	塩、料理酒、濃口醤油、 うすくち醤油、 和風だし	3:30	いちご スキムミルク	卵、 ｽｷﾞﾏﾙ
25	土	昼		牛丼 ｷﾞﾞ-の胡麻味噌和え かぶの清汁 ごはん	牛ﾂ肉 ちくわ、みそ	玉葱、人参 ｷﾞﾞ- かぶ、青葱	米、系こんにゃく、 さとう、白こま 米	和風だし、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩	3:30	ｷﾞ- スキムミルク	ｷﾞ- ｽｷﾞﾏﾙ
27	月	昼		五目うどん 切干大根のﾄﾞｰ和え 果物(オレンジ) ごはん	かまぼこ、薄揚げ、ワカメ 魚肉、 薄揚げ、みそ	干し椎茸、青葱 切干大根、 人参	うどん、さとう 塩、 米	みりん風調味料、濃口醤油、 濃口醤油、 和風だし	3:30	おはき風 お茶	米、 ｽｷﾞﾏﾙ
28	火	昼		肉じゃが 茄子のお浸し 白菜の味噌汁 ごはん	牛ﾂ肉 さつま揚、花かつお みそ	玉葱、人参、 なす、人参 白菜、しめじ	ﾗﾞﾗﾞｰ油、 米	和風だし、濃口醤油 濃口醤油、みりん風調味料 和風だし	3:30	ｷﾞ- スキムミルク	、 ｽｷﾞﾏﾙ
29	水	昼		さばの味噌煮 ちくわのおかか和え 小松菜の清汁 ごはん	さば、みそ ちくわ、ワカメ、花かつお 薄揚げ	おろし生姜 きゅうり、 小松菜	さとう、 米	みりん風調味料、料理酒、濃口醤油 昆布つゆ、みりん風調味料 酢、濃口醤油、みりん風調味料 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩	3:30	ｰ- スキムミルク	、 ｽｷﾞﾏﾙ
30	木	昼		鶏肉のヒカタ ほうれん草のソテー ｶﾞ-のｽｰﾌﾟ ごはん	鶏ﾂ肉、卵 ﾊﾞｰｺﾝ	かぼちゃ ほうれん草、玉葱 ｶﾞ-、人参	小豆粉、 米	塩、 塩、 塩	3:30	ｰ- お茶	、 ｽｷﾞﾏﾙ