給食予定献立表 2023年11月

明の守保育園
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	472 kcal	17 g	12 g	77 g	1.9 g

日	曜日	時間	行事	献立名	さいりょう 赤◇ 血や肉になるもの（魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類）	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	おやつ 時間	献立名	ざいりょう
1	水	昼		白身魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 青梗菜とさささみの和え物 わかめの味噌汁 ごはん	ホキ 鶏ささみ ワカメ,みそ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾁﾝｹﾞﾝ菜 白ねぎ	さとう,ｺﾞﾏ油 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油 ﾊﾞﾀｰｿｰｽ,塩 濃口醤油,酢 和風だし	3時	抹茶ホットケーキ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,ｸﾞﾘｰﾝﾃｨｰ サラダ油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
2	木	昼		鶏のごま焼き ひじきの炒り煮 もやしの味噌汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉 芽ひじき,さつま揚 薄揚げ,みそ	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ 人参,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ もやし	ﾏﾖﾈｰｽﾞ,パン粉,白ごま,サラダ油 サラダ油,さとう 米	ｳｽﾀｰｿｰｽ,塩 和風だし,みりん風調味料,濃口醤油 和風だし	3時	パンカリントウ スキムミルク	食パン,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,さとう,水 ｽｷﾑﾐﾙｸ
4	土	昼		厚揚げの五目煮 しろ菜の塩昆布和え 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,ｲﾝｹﾞﾝ しろな,しめじ 青葱	こんにゃく,サラダ油 そうめん 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時	ウエハース せんべい スキムミルク	鉄入ｸﾘｴﾊｰｽﾁｮｺ ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝｿﾌﾄ煎餅 ｽｷﾑﾐﾙｸ
6	月	昼	避難訓練 園外保育（4.5歳）	ｵｰﾌﾟﾝｵﾑﾚﾂ れんこんの金平 キャベツの味噌汁 ごはん	卵,ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ みそ	玉葱,人参,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ ﾚﾝｺﾝ,人参 ｷｬﾍﾞﾂ,青葱	サラダ油 サラダ油,さとう 米	塩,塩,ｺﾞﾏ,ｶﾁｬｯﾌﾟ みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	きなこドーナツ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,絹ごし豆腐 サラダ油,きな粉,さとう ｽｷﾑﾐﾙｸ
7	火	昼		酢豚 小松菜の煮浸し きくらげのｽｰﾌﾟ ごはん	豚ﾓﾓ肉 さつま揚	おろし生姜,玉葱,人参,たけのこ,しいたけ ﾋﾟｰﾏﾝ 小松菜 きくらげ	サラダ油,サラダ油,さとう,片栗粉 さとう 春雨 米	料理酒,濃口醤油,塩,酢,濃口醤油 ｶﾁｬｯﾌﾟ 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時	小豆蒸しパン お茶	蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ,水,小豆
8	水	昼		すき焼き風煮込み ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの菜種和え 果物（パイン缶） ごはん	牛ﾓﾓ肉,焼き豆腐 卵	白菜,玉葱,人参,白ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ パイン缶	ｻﾗﾀﾞ油,おつゆ麸,糸こんにゃく,さとう サラダ油 米	昆布つゆ 濃口醤油,みりん風調味料	3時	レーズンスコーン スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,卵,牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ,レーズン ｽｷﾑﾐﾙｸ
9	木	昼	お誕生会	**お誕生会** チキン南蛮 三色ﾅﾑﾙ 大根の味噌汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉,卵 ちくわ,みそ	もやし,ほうれん草,人参 大根	小麦粉,サラダ油,さとう,ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ さとう,ｺﾞﾏ油,白ごま 米	酢,濃口醤油 濃口醤油 和風だし	3時	お誕生日デザート マロンパパロア お茶	ﾏﾛﾝﾊﾟﾊﾟﾛｱの素,牛乳 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ
10	金	昼		ｱｼﾞのﾚﾓﾝﾏﾘﾈ ジャーマンポテト ちんげん菜のｽｰﾌﾟ ごはん	あじ ベーコン	玉葱,人参,ﾚﾓﾝ果汁 ﾋﾟｰﾏﾝ ﾁﾝｹﾞﾝ菜,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	片栗粉,サラダ油,さとう じゃがいも,サラダ油 米	味付塩ｺｼｮｳ,塩,酢,ワイン 塩,ｺｼｮｳ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	大学バナナ お茶	バナナ,水,さとう,黒ごま
11	土		保育参観								
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時	カルピスゼリー お茶	カルピス,ｾﾞﾘｰの素（ｸｰﾙ）
14	火	昼	きのこの食育	**【食育】** きのこの炊込みごはん なめたけ和え 豚汁	薄揚げ 豚ﾓﾓ肉,みそ	しめじ,えのき,えりんぎ,人参,干し椎茸 きぬさや ﾁﾝｹﾞﾝ菜,なめたけ 大根,人参	米 こんにゃく,サラダ油	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時	ｱﾒﾘｶﾝﾄﾞｯｸ スキムミルク	ﾎﾞｰｸｳｲﾝﾅｰ,ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ サラダ油,ｶﾁｬｯﾌﾟ ｽｷﾑﾐﾙｸ
15	水	昼		ﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 果物（りんご）	豚ﾐﾝﾁ ハム	玉葱,人参,ﾋﾟｰﾏﾝ,ﾄﾏﾄｿｰｽ缶,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｶﾘﾌﾗﾜｰ,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ りんご	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ,サラダ油 ｺﾞﾏ醤油ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ｹﾁｬｯﾌﾟ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,味付塩ｺｼｮｳ	3時	しそコーンおにぎり お茶	米,コーン,ゆかり
16	木	昼		鱈の梅照り焼き 野菜のソテー 南瓜の味噌汁 ごはん	たら ﾎﾞｰｸｳｲﾝﾅｰ みそ	ﾚﾀｽ ｷｬﾍﾞﾂ,玉葱 かぼちゃ,大根の葉	さとう,サラダ油 サラダ油 米	しそねり梅,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 塩,ｺｼｮｳ 和風だし	3時	えびとねぎの落とし焼き お茶	ﾑｷｴﾋﾞ,卵,青葱,小麦粉 うすくち醤油,和風だし サラダ油
17	金	昼		親子丼 しらすのおろし和え 里芋の味噌汁	鶏ﾑﾈ肉,卵 しらす干し みそ	玉葱 きゅうり,大根おろし 青葱	米,さとう さとう 里芋	和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 酢,みりん風調味料,塩 和風だし	3時	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ スキムミルク	さつま芋,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,さとう,牛乳,卵 ｽｷﾑﾐﾙｸ
18	土	昼		豚肉のｵｲｽﾀｰ炒め もやしのゆかり和え えのきの味噌汁 ごはん	豚ﾊﾞﾗ肉 みそ	なす,玉葱,ﾁﾝｹﾞﾝ菜,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ赤 もやし,人参 えのき,小松菜	サラダ油,さとう,片栗粉 米	料理酒,濃口醤油,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ゆかり 和風だし	3時	ウエハース ぼたぼた焼き スキムミルク	Caｸﾘｴﾊｰｽﾊﾞﾆﾗ ぼたぼた焼 ｽｷﾑﾐﾙｸ
20	月	昼		炒り豆腐 南瓜の煮物 しろ菜の味噌汁 ごはん	木綿豆腐,ツナ,卵 みそ	玉葱,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ かぼちゃ しろな,人参	ｺﾞﾏ油,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時	ごま入りｸｯｷｰ スキムミルク	小麦粉,さとう,サラダ油,黒ごま 塩 ｽｷﾑﾐﾙｸ
21	火	昼	園庭開放	ｺｰﾝｸﾘｰﾑ煮 和風ピクルス 果物（黄桃） ﾛｰﾙﾊﾟﾝ	鶏肉,牛乳	玉葱,人参,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ,ｺｰﾝ缶 大根,人参 黄桃缶	じゃがいも,ﾏｰｶﾞﾘﾝ さとう NEGﾛｰﾙﾊﾟﾝ	塩,ｺｼｮｳ,ｼﾁｭｰﾐｸｽ（ｸﾘｰﾑ）,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 酢,濃口醤油	3時	高菜ﾁｬｰﾊﾝ お茶	米,しらす干し,高菜漬,人参 サラダ油,ｺﾞﾏ油,白ごま 鶏がらｽｰﾌﾟ
22	水	昼		鮭寿司 五目煮豆 とろろの清汁	鮭,湯葉,のり 大豆水煮 とろろ昆布	ﾚﾝｺﾝ,きぬさや,紅生姜 人参,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ	米,さとう,さとう,白ごま 里芋,こんにゃく,さとう おつゆ麸	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時	マシュマロサンド スキムミルク	クラッカー,ﾏｼｭﾏﾛ ｽｷﾑﾐﾙｸ
24	金	昼		卵と豚肉の炒め物 ビーフンと野菜の和え物 厚揚げの味噌汁 ごはん	卵,豚小間肉 絹厚揚げ,みそ	玉葱,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ赤,おろし生姜 きゅうり,人参 玉葱	サラダ油,さとう,ｺﾞﾏ油,片栗粉 ﾋﾞｰﾌﾝ,さとう,サラダ油 米	塩,料理酒,濃口醤油,鶏がらｽｰﾌﾟ うすくち醤油,酢 和風だし	3時	いちごｸﾞﾐｶｹｰｷ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,卵,牛乳,ﾏｰｶﾞﾘﾝ イチゴジャム ｽｷﾑﾐﾙｸ
25	土	昼		牛丼 ｷｬﾍﾞﾂの胡麻味噌和え かぶの清汁	牛ﾓﾓ肉 ちくわ,みそ	玉葱,人参 ｷｬﾍﾞﾂ かぶ,青葱	米,糸こんにゃく,サラダ油,さとう さとう,白ごま	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時	ﾁｮｲｽﾋﾟｽｹｯﾄ ばかうけ スキムミルク	ﾁｮｲｽﾋﾟｽｹｯﾄ ばかうけ青のり醤油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
27	月	昼		五目うどん 切干大根のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 果物（オレンジ）	かまぼこ,薄揚げ,ワカメ 魚肉ｿｰｾｰｼﾞ	干し椎茸,青葱 切干大根,コーン,人参 ｵﾚﾝｼﾞ	うどん,さとう 焙煎ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	みりん風調味料,濃口醤油,昆布つゆ	3時	おはぎ風おにぎり お茶	米,きな粉,さとう,塩
28	火	昼	運動テスト	肉じゃが 茄子のお浸し 白菜の味噌汁 ごはん	牛ﾓﾓ肉 さつま揚,花かつお みそ	玉葱,人参,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ なす,人参 白菜,しめじ	サラダ油,じゃがいも,糸こんにゃく サラダ油,さとう 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時	ｿｺｶﾞｰｽﾃｨｯｸﾊﾟｲ スキムミルク	ﾊﾟｲｹｰﾄ,さとう,水,ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 ｽｷﾑﾐﾙｸ
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,コーン 小松菜	さとう,里芋 ｺﾞﾏ油 米	みりん風調味料,料理酒,濃口醤油 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時	マーラーカオ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,卵,牛乳,三温糖 サラダ油,うすくち醤油 みりん風調味料 ｽｷﾑﾐﾙｸ
30	木	昼		鶏肉のピカタ ほうれん草のソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰのｽｰﾌﾟ ごはん	鶏ﾓﾓ肉,卵 ベーコン	かぼちゃ ほうれん草,玉葱 ｶﾘﾌﾗﾜｰ,人参	小麦粉,サラダ油 サラダ油 米	塩,ｺｼｮｳ,ｶﾁｬｯﾌﾟ 塩,うすくち醤油,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	メロンフルーチェ お茶	ﾌﾙｰﾁｪﾒﾛﾝ,牛乳