

給食予定献立表 2024年3月

明の守たまつ保育園
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、朝朝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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	508 kcal	19 g	13 g	83 g	1.9 g

日	曜日	時間	行事	献立名	さいりょう			その他	時間	おやつ		
					赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・海苔類	緑く からだの骨を造るもの 野菜類・くだもの類	黄く 力や体温となるもの 穀類・油類・砂糖類・いも類			献立名	さいりょう	
1	金	昼	ひなまつり	★ひなまつり★ 菜の花寿司 高野豆腐の詰め煮 花巻の清汁 ごはん	錦糸卵、のり、さくらでんぶ 高野豆腐 ワカメ 肉じゃが 白菜コンブ えのきの味噌汁 ごはん	人参、れんこん、菜の花 人参、干し椎茸、リゾービス じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、さとう 玉葱、人参 白菜 えのき、しるな 米	米、さとう、さとう、白ごま さとう 花巻 和風だし、濃口醤油、みりん、風調味料 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	38	桃ゼリー スキムミルク	ピーチーの素、白桃缶 お茶		
2	土	昼		肉じゃが 白菜コンブ えのきの味噌汁 ごはん	牛筋肉 きざみ昆布 みそ 牛筋肉 きざみ昆布 みそ	玉葱、人参 白菜 えのき、しるな 米	和風だし、濃口醤油、みりん、風調味料 みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	38	白い風船 まがりせんべい スキムミルク	白い風船、シリアル まがりせんべい お茶		
4	月	昼	避難訓練	マーボー豆腐 春雨がけ 小松菜のスープ ごはん	合挽き肉、木綿豆腐、赤みそ 錦糸卵 春雨がけ 小松菜のスープ ごはん	玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜 リゾービス 人参 小松菜、コーン 米	おろし生、つくり、料理酒、塩、濃口醤油 リゾービス 春雨、リゾービス 米	38	ココアホットケーキ スキムミルク	ココア、ホットケーキ、サラダ油 お茶		
5	火	昼		赤魚の煮付け 和風ピクルス 白菜の味噌汁 ごはん	赤魚 みそ 赤魚 みそ	生姜 大根、人参 白菜、青葱 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 和風だし	38	蒸しプリン お茶	卵、さとう、牛乳		
6	水	昼		ナポリタン ポテトサラダ 加がけのスープ ごはん	ベーコン ハム ナポリタン ポテト、サラダ 加がけのスープ ごはん	玉葱、人参、ピーマン きゅうり、人参 加がけ、マヨネーズ 米	味が塩、油、かつや じゃがいも、リゾービス 米	38	わかめおにぎり お茶	わかめ、ごはんの素 お茶		
7	木	昼	小運動会	鶏中華風炒め 7月7日の菜種和え わかめスープ ごはん	たら 卵 ワカメ たら 卵 ワカメ	玉葱、人参、おろし生姜 小松菜、サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉 米	味が塩、油、料理酒、濃口醤油 オリーブオイル 濃口醤油、みりん、風調味料 鶏がらスープ	38	マシュマロサンド スキムミルク	クラッカー、マシュマロ お茶		
8	金	昼	運動テスト	親子丼 ひしきの白和え 鮎の清汁 ごはん	鶏肉、卵 充填豆腐、卵ひしき 鮎肉、卵、ひしき ごはん	玉葱 人参、枝豆 ほうれん草 米	米、さとう 白ごま、さとう おつゆ鮎 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	38	豆腐だんご(みだらし) お茶	白玉粉、絹ごし豆腐、さとう 濃口醤油、片栗粉 お茶		
9	土	昼		豚肉の甘味噌炒め しるなの煮浸し 玉ねぎの清汁 ごはん	豚小間肉、みそ さつま揚げ 薄揚げ ごはん	もやし、しらね、おろし生姜 しるな 玉葱 米	サラダ油、さとう 料理酒、みりん、風調味料 和風だし、料理酒、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	38	ウエハース カルシウムせん スキムミルク	鉄入、ウエハース カルシウムせん お茶		
11	月	昼		豚の肉室漬け れんこんの金平 キャベツの味噌汁 ごはん	あじ 薄揚げ、みそ あじ 薄揚げ、みそ	玉葱、人参、人参 れんこん、人参 キャベツ 米	塩、濃口醤油、みりん、風調味料、酢 みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	38	こま入りかき スキムミルク	小松菜、さとう、サラダ油、黒こま 塩 お茶		
12	火	昼		干草焼き 五目煮豆 さつま芋の味噌汁 ごはん	卵、鶏ミンチ 大豆水煮、ちくわ みそ 卵、鶏ミンチ 大豆水煮、ちくわ みそ	玉葱、干し椎茸、人参、イモ、 人参、リゾービス 青葱 米	さとう、サラダ油 里芋、さとう さつま芋 米	38	チョコバナニア お茶	バナナ、卵、牛乳		
13	水	昼	お別れ会 お誕生会 ハイキング 給食	ハンバーグ ハンシュドポテト おたのしみ追加コース (3歳児未満) 添え ごはん (3・4・5歳児) ゆかりおにぎり パン2種 エビフライ ワインナー お祝いおやつ	ハンバーグ ハンシュドポテト おたのしみ追加コース (3歳児未満) 添え ごはん (3・4・5歳児) ゆかりおにぎり パン2種 エビフライ ワインナー お祝いおやつ	玉葱、人参、ハセリ れんこん 米 米 ミニ、コウカ(加)、北海道、北海、サラダ油 味が塩、油、かつや ゆかり お茶	38	デザート フルーツポンチ お茶	バナナ、パン、缶、ミカン缶 寒天、サイダー お茶			
14	木	昼		すき焼き風煮込み イングリッシュの和え物 栗(栗)の味噌汁 ごはん	牛筋肉、焼き豆腐 かまぼこ 牛筋肉、焼き豆腐 かまぼこ	白菜、玉葱、人参、白ねぎ イモ、 黄桃缶 米	サラダ油、おつゆ鮎、糸こんにゃく、さとう 昆布つゆ 濃口醤油、みりん、風調味料 米	38	リーズンスコーン スキムミルク	お茶、バター、卵、牛乳 お茶、リーズン お茶		
15	金	昼		白身魚のタルタル焼き 青梗菜の磯和え 厚揚げの味噌汁 ごはん	ホキ のり 絹厚揚げ、みそ ホキ のり 絹厚揚げ、みそ	ハセリ、かぼちゃ イモ、人参 玉葱 米	味が塩、油、かつや うすくち醤油 和風だし	38	えびとねぎの落とし焼き お茶	えび、卵、青葱、小麦粉 うすくち醤油、和風だし サラダ油		
16	土	昼	卒園式	※5歳児のみ出席します 0~4歳児はお休みとなります								
18	月	昼		豚とがんもの煮物 キャベツのゆかり和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉、がんも かまぼこ みそ 豚小間肉、がんも かまぼこ みそ	玉葱、人参、イモ、 キャベツ 青葱 米	こんにゃく、さとう 里芋 米	38	マールドケーキ スキムミルク	お茶、マールド、牛乳、マールド、 お茶、マールド		
19	火	昼		鶏のコーンマヨ焼き ほうれん草のソテー 茄子の味噌汁 ごはん	鶏肉 ベーコン ワカメ、みそ 鶏肉 ベーコン ワカメ、みそ	コーン、卵、 ほうれん草、玉葱 なす 米	味が塩、油、かつや 塩、うすくち醤油、かつや 和風だし	38	大芋芋 お茶	さつま芋、サラダ油、黒こま さとう、濃口醤油		
21	木	昼		カレーの照り焼き もやしの酢の物 しるなの清汁 ごはん	黄金カレー ワカメ、かまぼこ かまぼこ ごはん	もやし しるな 米	さとう、じゃがいも さとう みりん、風調味料、濃口醤油、塩 酢、塩 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	38	パンカリントウ スキムミルク	食パン、マールド、さとう、水 お茶		
22	金	昼	子育て支援	かき揚げ 揚げのお浸し 豆腐の味噌汁 ごはん	かき揚げ 薄揚げ 木綿豆腐、みそ かき揚げ 薄揚げ 木綿豆腐、みそ	みつば、玉葱、人参 白菜 えのき 米	さつま芋、小麦粉、サラダ油 白ごま、さとう 米	38	ぶどうフルーツ お茶	フルーツ、牛乳		
23	土	昼		ゴマだんぼ かぼちゃの甘煮 大根の清汁 ごはん	豚小間肉、みそ かぼちゃの甘煮 大根の清汁 ごはん	玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜 かぼちゃ 大根 米	米、サラダ油、白ごま、白ごま、さとう さとう おつゆ鮎	38	カレー 海月ポン スキムミルク	カレー、海月、水 お茶、カレー、水		
25	月	昼		アジのパン粉焼き 加がけの卵 そうめんの味噌汁 ごはん	あじ、チーズ ハム みそ あじ、チーズ ハム みそ	キャベツ かぼちゃ、 人参 青葱 米	パン粉 かぼちゃ、 リゾービス そうめん 和風だし	38	かぼちゃドーナツ スキムミルク	かぼちゃ、絹ごし豆腐 かぼちゃ、サラダ油、砂糖 お茶		
26	火	昼		鶏肉の甘酢あんがらめ 切干大根のナムル 春雨スープ ごはん	鶏肉 切干大根、人参、きゅうり にら 鶏肉 切干大根、人参、きゅうり にら	玉葱、きぬさや、しいたけ 切干大根、人参、きゅうり にら 米	片栗粉、サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、 春雨、白ごま 米	38	小豆煮しパン スキムミルク	煮しパン、水、小豆 お茶		
27	水	昼		カレーうどん 小松菜のドレッシング和え 果物(りんご) ごはん	牛筋肉 かき揚げ 小松菜のドレッシング和え 果物(りんご) ごはん	玉葱、人参、青葱 小松菜、えのき りんご 米	稲庭うどん、サラダ油 味が塩、油、かつや 米	38	高菜汁 お茶	米、しらす干し、高菜、人参 サラダ油、 お茶、白ごま 鶏がらスープ		
28	木	昼		さばの味噌煮 ちくわのいそべ揚げ ほうれん草の清汁 ごはん	さば、みそ ちくわ、あおさのり ほうれん草の清汁 ごはん	おろし生姜、イモ、 ほうれん草、人参 米	さとう 天ぷら粉、サラダ油 米	38	シュガーハイ スキムミルク	きょうざの皮、生、 さとう お茶		
29	金	昼		卵と豚肉の炒め物 ピーマンと野菜の酢の物 しめじの味噌汁 ごはん	卵、豚小間肉 みそ 卵、豚小間肉 みそ	玉葱、人参、 きゅうり、人参 しめじ、玉葱 米	サラダ油、さとう、 味が塩、濃口醤油、鶏がらスープ うすくち醤油、酢 和風だし	38	チーズパン スキムミルク	白玉粉、塩、牛乳、チーズ サラダ油 お茶		
30	土	昼		入園準備のため休園								