

給食予定献立表 2024年2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
平均栄養価	498 kcal	17 g	13 g	82 g
				食塩 1.8 g

日	曜日	時間	行事	献立名	ざいりょう				その他	時間	おやつ	
					赤◇ 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・菜類	緑◇ 野菜類・くだもの類	黄◇ 穀類・油類・砂糖類・いも類	その他			献立名	ざいりょう
1	木	昼		鱈の三色揚げ ひじき煮 えのきの味噌汁 ごはん	あじ, 卵 芽ひじき, 薄揚げ みそ	玉葱, 人参, パセリ 人参, リーグ・ス えのき, 大根の葉	小麦粉, サラダ油 サラダ油, さとう 米	塩, しょう みりん, 風調味料, 濃口醤油 和風だし	3:00	マーラーカオ スキムミルク	お餅, 人参, 卵, 牛乳, 三温糖 サラダ油, うすくち醤油 みりん, 風調味料 お茶	
2	金	昼	節分 豆まき	★節分★ おにかしー 和風サラダ 果物(バナナ)	合挽ミチ, 大豆水煮 	玉葱, 人参, レーズン, ミト, イグツ 人参, コーン バナナ	米, じゃがいも, サラダ油 とんがりソース風味 しょう油, ドレッシング	味付塩, しょう油, 加ール	3:00	ぜんざい お茶	小豆, 水, さとう, 塩	
3	土	昼		豚肉と椎茸のゆめ煮 しる菜の塩昆布和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉 減塩塩こんぶ みそ	れんこん, 玉葱, 人参 しるな, しめじ 青葱	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 和風だし	3:00	ムーンライト サラダせんべい スキムミルク	ムーンライト サラダ油, うすくち醤油 お茶	
5	月	昼		和風オムレツ 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁 ごはん	おむね, 卵 薄揚げ 木綿豆腐, ワカメ, みそ	玉葱, 人参, 干し椎茸, イグツ 切干大根, 人参	サラダ油, さとう さとう	料理酒, 濃口醤油, 塩 和風だし, みりん, 風調味料, うすくち醤油 和風だし	3:00	バナナババロア お茶	バナナ, 卵, 牛乳	
6	火	昼	園庭開放	きつねうどん ほうれん草のごま和え 果物(りんご)	寿司揚げ, かまぼこ, ところろ昆布	青葱 ほうれん草, 人参 りんご	うどん, さとう 白こま	昆布つゆ, みりん, 風調味料, 昆布つゆ 濃口醤油, みりん, 風調味料	3:00	チャーシュー お茶	米, しょう油, 玉葱, 人参, しょう油 サラダ油, 塩, しょう油, しょう油	
7	水	昼		はちみつレモンチキン トマトのペコリチー じゃが芋のスープ ごはん	鶏肉 ベーコン	りんご, 人参, しょう油 人参, 玉葱, えりんぎ コーン, パセリ	はちみつ, サラダ油 サラダ油 じゃがいも 米	料理酒, 濃口醤油, 塩 塩, しょう油, しょう油 しょう油	3:00	フレンチトースト スキムミルク	食パン, 牛乳, 卵, さとう お茶	
8	木	昼		白身魚の磯辺揚げ 茄子のお浸し 小松菜の清汁 ごはん	ホキ, あおさのり さつま揚げ, 花かつお 薄揚げ	かぼちゃ なす, 人参 小松菜	天ぷら粉, サラダ油 米	塩 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	3:00	黒糖蒸しパン お茶	蒸しパン, 水, 黒砂糖	
9	金	昼		豚肉のしん汁 白菜のゆかり和え そうめんの味噌汁 ごはん	豚小間肉	おろし生姜, 玉葱, トマト, パセリ, 人参 おろし生姜 白菜, 人参 青葱	サラダ油, サラダ油, さとう, 白こま, 白こま そうめん 米	おろし生姜, 濃口醤油 ゆかり, うすくち醤油 和風だし	3:00	ハインケーク スキムミルク	ハインケーク, しょう油, しょう油 お茶, うすくち醤油, サラダ油 しょう油	
10	土	昼		牛丼 青梗菜のなめたけ和え ニラのスープ	牛丼肉	玉葱, 人参 しょう油, なめたけ にら	米, 糸こんにゃく, サラダ油, さとう 春雨	和風だし, 料理酒, みりん, 風調味料 濃口醤油 濃口醤油, みりん, 風調味料	3:00	ウエハース はかうけ スキムミルク	鉄火焼, しょう油 しょう油, うすくち醤油	
13	火	昼	作品展	さばの塩焼き じゃが芋のきんぴら 青梗菜の味噌汁 ごはん	さば みそ	大根おろし, しん汁 人参, トマト しょう油	じゃがいも, サラダ油, さとう お豆腐 米	塩, 濃口醤油 みりん, 風調味料, うすくち醤油 和風だし	3:00	コーン揚げ お茶	コーン, しらす干し, 小麦粉, 卵 塩, あおさのり, サラダ油	
14	水	昼		【わくわくらんち】 ハートのミートコロッケ ブロッコリー りんごのりんご (5歳児未満) 玉ねぎのスープ ごはん (5歳児のみ) 卵焼き 人参しりしり おにぎり(ゆかり・ふりかけ)	ハム ワカメ だし巻たまご ツナ	ブロッコリー きゅうり, コーン 玉葱 人参	ミートコロッケ, サラダ油 りんご, しょう油 米 しょう油, さとう, 白こま	塩 鶏がらスープ 濃口醤油, 料理酒 ゆかり, しょう油	3:00	メロンブルーチェ お茶	メロン, 牛乳	
15	木	昼	小運動会	ハヤシライス かぼちゃのドレッシング和え 果物(バナナ)	牛丼肉	玉葱, 人参, トマト, しょう油, しょう油 かぼちゃ, 人参, しょう油 バナナ	米, サラダ油 しょう油, ドレッシング	しょう油, 味付塩, しょう油	3:00	いももち お茶	じゃがいも, 片栗粉, さとう 濃口醤油, 水, 片栗粉, 水	
16	金	昼		鶏のチキン焼き ゆずの中巻揚げ もやし味噌汁 ごはん	鶏肉 ツナ みそ	りんご, 人参 しょう油, 人参, しょう油 もやし, しめじ	サラダ油, さつま芋 さとう, しょう油 米	料理酒, 濃口醤油 酢, 濃口醤油 和風だし	3:00	オレンジゼリー お茶	ゼリーの素(果汁)	
17	土	昼		厚揚げの五目煮 ブロッコリーの磯和え 南瓜の味噌汁 ごはん	絹厚揚げ, 豚小間肉 のり みそ	大根, 人参, 干し椎茸, イグツ ブロッコリー, 人参 かぼちゃ, 青葱	こんにゃく, サラダ油 米	みりん, 風調味料, 濃口醤油, 和風だし うすくち醤油 和風だし	3:00	フォイトカット せんべい スキムミルク	フォイトカット しょう油, しょう油 お茶	
19	月	昼	避難訓練	ミートパスタ 大根サラダ 果物(黄桃)	豚小間肉 ハム	玉葱, 人参, トマト, しょう油, しょう油 大根, きゅうり 黄桃	りんご, しょう油, サラダ油 さとう, しょう油 米	しょう油, しょう油, 味付塩, しょう油 酢, 濃口醤油	3:00	かやくおにぎり お茶	米, 油揚げ, しょう油, 人参 うすくち醤油, 料理酒, 塩 濃口醤油	
20	火	昼	お誕生会	お誕生会 豚の梅しろうが焼き マカロニソテー 具沢山味噌汁 菜飯ごはん	豚小間肉 絹厚揚げ, みそ	玉葱, おろし生姜, しょう油, しょう油 玉葱, ほうれん草, 人参, しょう油 人参, 青葱	サラダ油 マカロニ, サラダ油 里芋, サラダ油 米	しそねり梅, みりん, 風調味料, 濃口醤油, 塩 塩, しょう油 和風だし	3:00	お誕生日デザート マンゴープリン お茶	マンゴープリン, 牛乳, マリン, しょう油	
21	水	昼		カレーのムニエル こぼろサラダ かぶのスープ ごはん	黄金カレー ツナ	人参, しょう油 かぶ, 人参	小麦粉, マーガリン しょう油, さとう, マーガリン 米	塩, しょう油 濃口醤油 しょう油	3:00	人参ドーナツ スキムミルク	人参, しょう油, しょう油 サラダ油, 砂糖 お茶	
22	木	昼	食育	【絵本から育ったおひしりしり】 ハンバーグ トマトと人参ととうもろこしのスープ ごはん	ハンバーグ	トマト, イグツ 人参, コーン, トマト, しょう油	フライドポテト 無塩バター 米	しょう油 しょう油, しょう油	3:00	焼き芋 お茶	さつま芋	
24	土	昼		茄子そぼろ丼 ちくわのおかか和え しる菜の清汁 ごはん	豚小間肉, みそ, 赤みそ ちくわ, ワカメ, 花かつお 薄揚げ	なす, 玉葱 きゅうり, コーン しるな	米, サラダ油, さとう, 片栗粉 しょう油 米	和風だし, 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	3:00	ウエハース ばりんこ スキムミルク	Caのりんご ばりんこ お茶	
26	月	昼		赤魚の味噌漬焼き はんぺんの卵とし めじの清汁 ごはん	赤魚, みそ はんぺん, 卵	オクラ 玉葱, 人参, きぬさや しめじ, ほうれん草	さとう, サラダ油 さとう 米	みりん, 風調味料, 料理酒, 濃口醤油, 塩 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	3:00	ジャムサンド スキムミルク	食パン, イチゴジャム お茶	
27	火	昼	サッカー大会	鶏肉のごま揚げ 小松菜の煮浸し キャベツの味噌汁 ごはん	鶏肉, 卵 さつま揚げ みそ	おろし生姜 小松菜 人参, 大根の葉	小麦粉, 白こま, サラダ油, じゃがいも さとう 米	濃口醤油, 塩 和風だし, みりん, 風調味料, うすくち醤油 和風だし	3:00	きなこケーキ スキムミルク	小麦粉, さとう, サラダ油, 塩 きな粉 お茶	
28	水	昼		卵のバター醤油焼き 大豆とさつま芋の揚げ 白菜の清汁 ごはん	たら	ブロッコリー グリーンピース 白菜, 人参	さつま芋, マーガリン 米	料理酒, みりん, 風調味料, 濃口醤油 バター, しょう油 和風だし, うすくち醤油, みりん, 風調味料 塩	3:00	抹茶ホットケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス, マーガリン しょう油 お茶	
29	木	昼	お別れ遠足	豚肉のイチャ炒め もやしの中巻和え 大根のスープ ごはん	豚小間肉 かまぼこ	なす, 玉葱, しょう油, しょう油, 人参 もやし, きぬさや 大根, 青葱	サラダ油, さとう, 片栗粉 さとう, しょう油 米	料理酒, 濃口醤油, マーガリン 塩, 濃口醤油, 酢 鶏がらスープ	3:00	煮豆のおとし揚げ スキムミルク	小麦粉, 水, 金時豆, コーン グリーンピース, サラダ油 お茶	