

給食予定献立表 2024年2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	17kcal	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	495 kcal	17 g	13 g	82 g
				食塩 1.7 g

日	曜日	時間	行事	献立名	ざいりょう				時間	献立名	ざいりょう		
					赤く	血や肉になるもの	緑く	からだの調子を整えるもの				黄く	カや体温とるもの
1	木	昼	発表会予行	きつねうどん ひじき煮 果物(りんご)	寿司揚げ、かまぼこ、ころも昆布 芽ひじき、薄揚げ	青葱 人参、グリーン、ズ りんご	うどん、さとう サラダ油、さとう	昆布つゆ、みりん、風調味料、昆布つゆ みりん、風調味料、濃口醤油	3:45	アイス お茶	米、豚ミンチ、玉葱、人参、ピーマン サラダ油、塩、コショウ、オリーブオイル		
2	金	昼	節分 豆まき	★節分★ おにぎり 和風サラダ 果物(バナナ)	合挽ミンチ、大豆水煮	玉葱、人参、レーズン、ミモリ、イグツ	米、じゃがいも、サラダ油 こんがりトースト風味 じゃがいも	味付塩、コショウ、カレー	3:55	ぜんざい お茶	小麦、水、さとう、塩		
3	土	昼		豚小間肉 減塩塩こんぶ みそ 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	和風だし、濃口醤油 濃口醤油 和風だし	3:45	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、 サラダせんべい スキムミルク		
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	ムネ、卵 薄揚げ 木綿豆腐、ワカメ、みそ	玉葱、人参、干し椎茸、イグツ	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	3:55	バナナパオ お茶	バナナ、卵、素、 牛乳		
6	火	昼		豚の三色揚げ ほうれん草のごま和え えのきの味噌汁 ごはん	あじ、卵 みそ	玉葱、人参、パセリ ほうれん草、人参 えのき、大根の葉	小麦粉、サラダ油 白ごま	塩、コショウ 濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし	3:45	マーラーカオ スキムミルク	砂糖、小麦粉、卵、牛乳、三温糖 サラダ油、うすくち醤油 みりん、風調味料		
7	水	昼		はちみつレモンチキン キャベツのコンطر じゃが芋のスープ ごはん	鶏肉 ベーコン	りんご、果汁、りんご、 キャベツ、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	料理酒、濃口醤油、塩 塩、コショウ、オリーブオイル オリーブオイル	3:55	フレンチトースト スキムミルク	食パン、牛乳、卵、さとう オリーブオイル		
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、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	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	3:45	黒糖蒸しパン お茶	蒸しパン、小麦粉、黒砂糖		
9	金	昼		豚肉の味噌汁 白菜のゆかり和え そうめんの味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	おろし生姜、玉葱、ピーマン、パセリ、 おろし生姜 白菜、人参 青葱	サラダ油、サラダ油、さとう、白ごま、白ごま	おろし生姜、濃口醤油	3:55	ハインケーク スキムミルク	ハインケーク、 オリーブオイル、 鶏、さとう、 サラダ油、 カレー粉、 汁		
10	土	生活発表会											
13	火	昼		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、 人参、 アスパラ	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	3:45	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		[わくわくランチ] ハートのミートコロッケ ブロッコリー りんごのデザート (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、デザート 米 じゃがいも、さとう、 白ごま	塩 濃口醤油、料理酒 ゆかり、 ふりかけ	3:45	メロンブルーチェ お茶	ブルーチェ、 牛乳		
15	木	昼	避難訓練	ハヤシライス カレーのドレッシング 果物(バナナ)	牛肉	玉葱、人参、ピーマン、 グリーン、ズ りんご、 パセリ	米、 サラダ油 カレー、 ドレッシング	カレー、 味付塩、 コショウ	3:55	いちもち 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 ゆかりの中華サラダ もやし味噌汁 ごはん	鶏肉 ツナ みそ	りんご、 パセリ、 人参、 パセリ、 人参	サラダ油、さつま芋 さとう、 油	料理酒、濃口醤油 酢、濃口醤油 和風だし	3:45	オレンヂゼリー お茶	ゼリーの素、 果汁		
17	土	昼		厚揚げの五目煮 ブロッコリーの磯辺和え 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	みりん、 風調味料、 濃口醤油、 和風だし うすくち醤油	3:45	チョコレート せんべい スキムミルク	チョコレート、 オリーブオイル、 煎餅		
19	月	昼		ミートカレー 大根サラダ 果物(黄桃)	豚ミンチ ハム	玉葱、人参、 ピーマン、 ズ、 ズ、 ズ、 ズ、 ズ	カレー、 サラダ油 さとう、 油	カレー、 オリーブオイル、 味付塩、 コショウ 酢、濃口醤油	3:45	かやくおにぎり お茶	米、 油揚げ、 ごぼう、 人参、 うすくち醤油、 料理酒、 塩、 濃口醤油		
20	火	昼	園庭開放	照り焼きハンバーグ コーンバター 玉ねぎの味噌汁 ごはん	カレー コーン、 イグツ みそ	りんご、 人参、 イグツ 玉葱、 青葱	さとう バター 米	みりん、 風調味料、 濃口醤油 塩、 コショウ 和風だし	3:45	ふかし芋 お茶	さつま芋、 塩		
21	水	昼		カレーのムニエル ごぼうサラダ かぶのスープ ごはん	黄金カレー ツナ	キャベツ ごぼう、 人参 かぶ、 人参	小麦粉、 カレー じゃがいも、 さとう、 油	塩、 コショウ 濃口醤油 オリーブオイル	3:45	人参ドーナツ スキムミルク	人参、 小麦粉、 糖、 人参、 サラダ油、 砂糖		
22	木	昼	お誕生会	お誕生会 豚の梅しょうが焼き マカロニソテー 具沢山味噌汁 菜飯ごはん	豚肉 絹厚揚げ、 みそ	玉葱、 おろし生姜、 アスパラ、 人参、 人参	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、 オリーブオイル、 和風だし 菜めし	3:45	お誕生会デザート マンゴープリン お茶	マンゴープリン、 人参、 牛乳、 オリーブオイル		
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	豚ミンチ、 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 油	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 塩	3:45	ウエハース ぱりんこ スキムミルク	ウエハース、 ぱりんこ スキムミルク		
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	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 塩	3:45	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、 ズ、 サラダ油		
27	火	昼		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 キャベツ、 大根の葉	小麦粉、 白ごま、 サラダ油、 じゃがいも さとう	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	3:45	ジャムサンド スキムミルク	食パン、 イチゴジャム		
28	水	昼		卵のバター焼き 大豆とさつま芋の 白菜の清汁 ごはん	たら	ブロッコリー グリーン、 ズ 白菜、 人参	さつま芋、 ズ、 ズ	料理酒、 みりん、 風調味料、 濃口醤油 バター、 塩 和風だし、 うすくち醤油、 みりん、 風調味料 塩	3:45	抹茶ホットケーキ スキムミルク	ホットケーキ、 グリーン、 ズ、 サラダ油		
29	木	昼	お別れ遠足	豚肉のイチャイチャめ もやし中華和え 大根のスープ ごはん	豚小間肉 かまぼこ	なす、 玉葱、 アスパラ、 ズ、 ズ、 ズ、 ズ	サラダ油、 さとう、 片栗粉 さとう、 油	料理酒、 濃口醤油、 オリーブオイル 塩、 濃口醤油、 酢 鶏がらスープ	3:45	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		