

給食予定献立表 2024年3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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	512 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 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類</small>	緑く からだの骨子を堅めるもの <small>野菜類・くだもの類</small>	黄く 力や体温となるもの <small>穀類・油脂類・砂糖類・いも類</small>			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 高野豆腐のせみ煮 花魁の清汁 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 白米コンブ 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、リゾーネ 人参、干し椎茸、リゾーネ 人参、干し椎茸、リゾーネ 人参、干し椎茸、リゾーネ	米、さとう、さとう、白ごま さとう 花魁 さとう 花魁	38分	桃ゼリー スキムミルク	ピーチの素、白桃缶 お茶		
2	土	昼		肉じゃが 白米コンブ えのきの味噌汁 ごはん	牛筋肉 きざみ昆布 みそ ごはん	玉葱、人参 白菜 えのき、しろな 人参	じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、さとう 人参、干し椎茸、リゾーネ 人参、干し椎茸、リゾーネ 人参、干し椎茸、リゾーネ	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、うすくち醤油、みりん、風調味料 和風だし	38分	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		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 小松菜 ごはん	玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜 リゾーネ 人参 小松菜、コーン	サラダ油、さとう、片栗粉 リゾーネ 人参 春雨、リゾーネ 人参	おろし生姜、料理酒、塩、濃口醤油 リゾーネ 人参 春雨、リゾーネ 人参	38分	ココアホットケーキ スキムミルク	ココア、ココア、サラダ油 お茶	
5	火	昼		赤魚の煮付け 和風ピクルス 白米の味噌汁 ごはん	赤魚 みそ ごはん	生姜 大根、人参 白菜、青葱	さとう、里芋 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 和風だし	38分	蒸しプリン お茶	卵、さとう、牛乳 お茶	
6	水	昼		ナポリタン ポテトサラダ カレーのスープ ごはん	ベーコン ハム みそ ごはん	玉葱、人参、ピーマン きゅうり、人参 カレー粉、マヨネーズ	カレー粉、サラダ油、サラダ油 じゃがいも、リゾーネ 人参	味付塩、カレー粉、マヨネーズ カレー粉 人参	38分	わかめおにぎり お茶	米、わかめ、お茶	
7	木	昼	遊覧訓練	膳の中華風ゆめ パン2種 エビフライ ウインナー お茶	たら 卵 ワカメ ごはん	人参、玉葱、人参、おろし生姜 人参、枝豆 ほうれん草	小麦粉、サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉 人参、干し椎茸、リゾーネ 人参	味付塩、料理酒、濃口醤油 イカリソース 濃口醤油、みりん、風調味料 鶏がらスープ	38分	マッシュマロサンド スキムミルク	クラッカー、マッシュマロ お茶	
8	金	昼	小運動会	親子丼 ひじきの白和え 花魁の清汁 ごはん	鶏肉、卵 充填豆腐、芽ひじき みそ ごはん	玉葱 人参、枝豆 ほうれん草	米、さとう 白ごま、さとう おつゆ	和風だし、うすくち醤油、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分	豆腐だんご(みだし) 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		豚肉の甘味噌ゆめ しろな煮込み 玉ねぎの清汁 ごはん	豚小間肉、みそ さつまいも 薄揚げ ごはん	もやし、しらた、おろし生姜 しろな 玉葱	サラダ油、さとう 米	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分	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		膳の個室漬け 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 ごはん	玉葱、人参、人参 人参、人参 人参	片栗粉、サラダ油、さとう 糸こんにゃく、サラダ油、さとう 人参	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分	ごま入りケーキ スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、黒ごま お茶	
12	火	昼	お別れ会 お誕生会 バイキング 給食	お別れ会 お誕生会 バイキング 給食	ハム、ソーセージ 牛乳 ごはん お茶	マヨネーズ、コーン、パセリ 人参、枝豆 ほうれん草	サラダ油 ハム、ソーセージ、サラダ油 人参	デザート フルーツポンチ お茶	38分	バナナパン バナナ、バナナ、ミカン缶 寒天、サイダー		
13	水	昼		干草焼き 五目煮豆 さつま芋の味噌汁 ごはん	鶏、醤油 大豆水煮、ちくわ みそ ごはん	玉葱、干し椎茸、人参、ワカメ 人参、リゾーネ 青葱	さとう、サラダ油 里芋、さとう さつま芋 さつま芋	塩、うすくち醤油 和風だし、みりん、風調味料、濃口醤油 和風だし	38分	チョコバナナ お茶	バナナ、チョコ、牛乳 お茶	
14	木	昼		すき焼き風煮込み イングリッシュ和え 果物(黄桃) ごはん	牛筋肉、焼き豆腐 かまぼこ みそ ごはん	白菜、玉葱、人参、白ねぎ ワカメ 黄桃缶	サラダ油、おつゆ、糸こんにゃく、さとう 人参	昆布つゆ 濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし	38分	リーズンスコーン スキムミルク	小麦粉、バター、砂糖、牛乳 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 厚揚げ、みそ ごはん	パセリ、かぼちゃ 人参、人参 玉葱	サラダ油 人参	味付塩、マヨネーズ うすくち醤油 和風だし	38分	えびとねぎの落とし焼き お茶	えび、ねぎ、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 ごはん	玉葱、人参、ワカメ 人参、人参 青葱	こんにゃく、さとう 里芋 人参	和風だし、みりん、風調味料、濃口醤油 ゆかり、うすくち醤油 和風だし	38分	マヨネーズ スキムミルク	マヨネーズ、牛乳、マヨネーズ お茶	
19	火	昼	園庭開放	膳のコーンマヨ焼き 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 ごはん	コーン、人参、人参 ほうれん草、玉葱 なす	マヨネーズ、サラダ油 サラダ油 人参	味付塩、マヨネーズ 塩、うすくち醤油、マヨネーズ 和風だし	38分	大学芋 お茶	さつま芋、サラダ油、黒ごま さとう、濃口醤油	
21	木	昼	運動テスト	カレーの照り焼き もやしの酢の物 しろなの清汁 ごはん	黄金レバー ワカメ、かまぼこ かまぼこ ごはん	もやし、しらた しろな 玉葱	さとう、じゃがいも さとう 人参	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分	バナナサンド スキムミルク	バナナ、マヨネーズ、さとう、水 お茶	
22	金	昼		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 豆腐、みそ ごはん	みつば、玉葱、人参 白菜 えのき	さつま芋、小麦粉、サラダ油 白ごま、さとう 人参	塩、濃口醤油 和風だし	38分	ぶどうフルーチェ お茶	フルーツ、牛乳 お茶	
23	土	昼		ゴマだんご 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 大根 ごはん	玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜 かぼちゃ 大根	米、サラダ油、白ごま、白ごま、さとう さとう おつゆ	和風だし、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油 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分	マヨネーズ スキムミルク	マヨネーズ、牛乳 お茶	
25	月	昼		アジのパン粉焼き カレーうどん そうめんの味噌汁 ごはん	あじ、チーズ ハム みそ ごはん	人参、人参 人参、人参 青葱	パン粉 カレー粉、マヨネーズ そうめん	和風だし 和風だし	38分	かぼちゃドーナツ スキムミルク	かぼちゃ、マヨネーズ、砂糖 お茶	
26	火	昼		鶏肉の甘酢あがらめ 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 ごはん	玉葱、きぬさや、しいたけ 切干大根、人参、きゅうり にら	片栗粉、サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、マヨネーズ 春雨、白ごま 人参	料理酒、うすくち醤油、みりん、風調味料 濃口醤油、マヨネーズ 濃口醤油、塩 鶏がらスープ	38分	小豆蒸しパン スキムミルク	小豆、水、小麦粉 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) お茶	牛筋肉 お茶	玉葱、人参、青葱 小松菜、えのき りんご	梅干、風干、人参、サラダ油 マヨネーズ、砂糖	カレー、昆布つゆ お茶	38分	高菜パン お茶	米、しらす干し、高菜、人参 サラダ油、マヨネーズ、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、ワカメ ほうれん草、人参 人参	さとう 天ぷら粉、サラダ油 人参	みりん、風調味料、料理酒、濃口醤油 塩 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	38分	シュガーパイ スキムミルク	きょうざの皮、生クリーム 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 ごはん	玉葱、人参、おろし生姜 きゅうり、人参 しめじ、玉葱	サラダ油、さとう、マヨネーズ、砂糖 マヨネーズ、砂糖、マヨネーズ、砂糖	塩、料理酒、濃口醤油、鶏がらスープ うすくち醤油、酢 和風だし	38分	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								