

給食予定献立表 2024年3月

明の守なかざき園
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	1糖質	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	509 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◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑◇ からだの骨子を整えるもの 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 	人参、れんこん、菜の花 人参、干し椎茸、グリーンピース さとう 花魁	米、さとう、さとう、白ごま さとう 塩	酢塩、味の素、酢、和風だし、うすくち醤油 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 	玉葱、人参 白菜 えのき、しるな	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、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、クリーム 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 	玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜 グリーンピース 人参 小松菜、コーン	サラダ油、さとう、片栗粉 春雨、マヨネーズ 米	おろし生、しょう油、料理酒、塩、濃口醤油 みりん、風調味料 醤油	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 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 	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	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 揚げ物のスープ ごはん	ベーコン ハム 	玉葱、人参、ピーマン きゅうり、人参 揚げ物、マヨネーズ	バター、マヨネーズ、サラダ油、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ	味付塩、マヨネーズ、マヨネーズ お茶	38	わかめおにぎり お茶	わかめ、おにぎりの素 お茶	
7	木	昼		鶏中華風炒め アスパラの菜種和え わかめスープ ごはん	たら 卵 ワカメ 	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 サラダ油 米	味付塩、マヨネーズ、料理酒、濃口醤油 マヨネーズ 濃口醤油、みりん、風調味料 醤油	38	マシュマロサンド スキムミルク	クラッカー、マヨネーズ お茶	
8	金	昼	運動テスト	親子丼 ひじきの白和え 鮎の清汁 ごはん	鶏筋肉、卵 充填豆腐、芽ひじき 	玉葱 人参、枝豆 ほうれん草	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 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	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		豚肉の甘味噌ゆめ 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 	もやし、しらね、おろし生姜 しるな 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	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	避難訓練	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 	玉葱、ピーマン、人参 れんこん、人参 キャベツ	片栗粉、サラダ油、さとう 糸こんにゃく、サラダ油、さとう 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	ごま入りケーキ スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、ごま 塩 お茶	
12	火	昼		ずき焼き風煮込み イングンの和え物 栗栗(黄桃) ごはん	牛筋肉、焼き豆腐 かまぼこ 	白菜、玉葱、人参、白ねぎ ワカメ 黄桃缶	サラダ油、おつゆ鮎、糸こんにゃく、さとう 米	昆布つゆ 濃口醤油、みりん、風調味料 醤油	38	レーズンスコーン スキムミルク	小麦粉、バター、卵、牛乳 お茶、レーズン お茶	
13	水	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、煮くわ みそ 	玉葱、干し椎茸、人参、グリーンピース 青葱	さとう、サラダ油 里芋、さとう さつま芋 米	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	チョコバナナ お茶	バナナ、砂糖、牛乳 お茶	
14	木	昼	お別れ会 お誕生会 バイキング 給食 給食	魚のハンバーグ ハッシュドポテト ワカメ 添え ごはん (3・4・5歳児) 鮎おにぎり ハンク種 エビフライ フインナー おにぎり おにぎり	ハンバーグ  玉葱、人参、コーン ワカメ 鮎 エビフライ フインナー おにぎり おにぎり	マヨネーズ、グリーンピース 玉葱、人参、コーン ワカメ 米 ミネラルウォーター、北海道産小麦粉、サラダ油 濃口醤油、バター	味付塩、マヨネーズ、マヨネーズ お茶 塩	38	デザート フルーツポンチ お茶	バナナ、パイン缶、ミカン缶 養天、サイダー お茶		
15	金	昼		白身魚のタルタル焼き 厚揚げの味噌汁 ごはん	ホキ のり 絹揚げ、みそ 	パセリ、かぼちゃ 揚げ物、人参 玉葱	揚げ物、マヨネーズ、サラダ油 米	味付塩、マヨネーズ 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、玉葱、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 	玉葱、人参、グリーンピース 青葱	こんにゃく、さとう 里芋 米	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	マヨネーズ スキムミルク	小麦粉、卵、牛乳、マヨネーズ お茶	
19	火	昼	子育て支援	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	鶏筋肉 ベーコン ワカメ、みそ 	コーン、アスパラ ほうれん草、玉葱 なす	マヨネーズ、サラダ油 サラダ油 米	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	大芋芋 お茶	さつま芋、サラダ油、黒ごま 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 	もやし しるな	さとう、じゃがいも さとう 米	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 木綿豆腐、みそ 	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 米	塩、濃口醤油 和風だし	38	ぶどうフルーツ お茶	フルーツ、牛乳 お茶	
23	土	昼		ゴマだて丼 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 	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 おつゆ鮎	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	カレー 海月ボン スキムミルク	カレー、海月 お茶	
25	月	昼		アジのパン粉焼き 揚げ物の揚げ そうめんの味噌汁 ごはん	あじ、チーズ ハム みそ 	キャベツ 揚げ物、マヨネーズ 青葱	パン粉 揚げ物、マヨネーズ そうめん 米	和風だし 和風だし	38	かぼちゃドーナツ スキムミルク	小麦粉、マヨネーズ、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	鶏筋肉 	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 米	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 醤油	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 果物のりんご ごはん	牛筋肉 おにぎり 	玉葱、人参、青葱 小松菜、えのき りんご	稲庭うどん、サラダ油 マヨネーズ、バター 米	カレー、昆布つゆ	38	高菜カレー お茶	米、しらす干し、高菜、人参 サラダ油、マヨネーズ、白ごま 醤油	
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 	おろし生姜、マヨネーズ ほうれん草、人参	さとう 天ぷら粉、サラダ油 米	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	シュガーハイ 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 	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、片栗粉 ピーマン、さとう、サラダ油 米	塩、料理酒、濃口醤油、醤油、マヨネーズ 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								