

給食予定献立表 2024年3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	1杯分	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	519 kcal	19 g	13 g	84 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・藻類	緑く からだの調子を整えるもの 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	米、さとう、さとう、白ごま さとう 花魁	酢、塩、味の素、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分	餅ゼリー カルピス	餅ゼリーの素、白桃缶 カルピス水	
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	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分	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 スキムミルク	
4	月	昼	運動テスト	マーボー豆腐 春雨がけ 小松菜のスープ ごはん	合挽き肉(牛豚)、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 グリーンピース 春雨、マヨネーズ 小松菜、コーン	おろし生シソ、料理酒、塩、濃口醤油 マヨネーズ 鶏がらスープ	38分	ココアホットケーキ スキムミルク	ココア、ホットケーキ スキムミルク	
5	火	昼	園庭解散	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	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	
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 揚げ物の素、マヨネーズ	バター、マヨネーズ、サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	味付塩、マヨネーズ、マヨネーズ マヨネーズ	38分	わかめおにぎり お茶	米、わかめ、のり、のり、のり	
7	木	昼		鶴の中華炒め アジの菜種和え わかめのお漬物 ごはん	たら 卵 ワカメ	生姜、玉葱、人参、おろし生姜	小麦粉、サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉	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 鶏がらスープ	38分	マシュマロサンド スキムミルク	クラッカー、マヨネーズ スキムミルク	
8	金	昼	食育	★から揚げのおいしレシピ★ かつどん まゆいっぱいさらだ 豚肉の甘味噌炒め しるなの煮浸し 玉ねぎの清汁 ごはん	豚肉、人参、卵、卵 サラダ豆 薄揚げ、みそ	玉葱、青葱 たまご、人参、人参	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、さとう マヨネーズ	塩、和風だし、うすくち醤油 みりん、風調味料	38分	ずんだもち お茶	白玉粉、絹ごし豆腐、枝豆、塩 さとう、マヨネーズ	
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	もやし、にら、おろし生姜 しるな 玉葱	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 スキムミルク	
11	月	昼		鰻の佃煮 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 ゆかり、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	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、黒こま 塩	
12	火	昼	お別れ会 お誕生会 ハイクンク 給食	お別れハイクンク ハンバーグ ハンシュドポテト ローリー、ピーマン (3歳児未満) 添え ごはん (3・4・5歳児) 鮭おにぎり パン2種 エビフライ ウインナー ハッシュポテト	ハンバーグ 牛乳  鮭 Eビ ローリー	コソ缶、コーン、パセリ ゆかり	ハンパド、マヨネーズ、サラダ油 マヨネーズ 米 米 ミネコ、マヨネーズ、北海道、マヨネーズ サラダ油	マヨネーズ マヨネーズ マヨネーズ マヨネーズ	38分	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	
13	水	昼		干草焼き 五目煮 さつま芋の味噌汁 ごはん	卵、鶏、汁 大豆、水、魚、ちくわ みそ	玉葱、干し椎茸、人参、マヨネーズ 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分	チョコバナナ お茶	バナナ、チョコ、生クリーム	
14	木	昼		すき焼き風、魚、だし イングリッシュの和え物 果物(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 マヨネーズ 黄桃缶	サラダ油、お豆腐、糸こんにゃく、さとう	昆布つゆ 濃口醤油、みりん、風調味料	38分	レーズンコーン スキムミルク	レーズン、マヨネーズ、卵、牛乳 スキムミルク、レーズン スキムミルク	
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 絹揚げ、みそ	パセリ、かぼちゃ マヨネーズ、人参 玉葱	マヨネーズ、サラダ油	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、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	豚筋肉、がんも かまぼこ みそ	玉葱、人参、マヨネーズ マヨネーズ 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分	マヨネーズ スキムミルク	マヨネーズ、卵、牛乳、マヨネーズ マヨネーズ	
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	鶏筋肉 ベーコン ワカメ、みそ	コーン、マヨネーズ ほうれん草、玉葱 なす	マヨネーズ、サラダ油 サラダ油	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	もやし しるな	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分	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 スキムミルク	
22	金	昼	避難訓練	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	塩 塩、濃口醤油 和風だし	38分	ぶどうフルーツ お茶	フルーツ、牛乳	
23	土	昼		ゴマだんまい かぼちゃの甘煮 大根の清汁 ごはん	豚小間肉、みそ	玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜	米、サラダ油、白ごま、白ごま、さとう	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 海月ポン スキムミルク	マヨネーズ、海月、牛乳 スキムミルク	
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	マヨネーズ マヨネーズ、マヨネーズ 青葱	パン粉 揚げ物の素、マヨネーズ そうめん	マヨネーズ、マヨネーズ 和風だし	38分	かぼちゃドーナツ スキムミルク	マヨネーズ、マヨネーズ、絹ごし豆腐 かぼちゃ、サラダ油、砂糖 スキムミルク	
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	片栗粉、サラダ油、さとう、片栗粉	料理酒、うすくち醤油、酢、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	小豆煮しパン スキムミルク	煮しパン、水、小豆 スキムミルク	
27	水	昼		カレーうどん 小松菜のドレッシング 果物(りんご) ごはん	牛筋肉 かき揚げ	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、マヨネーズ	カレー、昆布つゆ	38分	高菜マヨ 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	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	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	シュガーハイ スキムミルク	きょうざの皮、生クリーム さとう スキムミルク	
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、マヨネーズ、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	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 スキムミルク	
30	土	昼		入園準備のため休園								