

給食予定献立表 2024年4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杯分	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	497 kcal	19 g	13 g	80 g	1.9 g

日	曜日	時間	行事	献立名	さいりょう			その他	時間	献立名	さいりょう
					魚・肉・血や肉になるもの	緑・からだの調子を整えるもの	黄・力や体温となるもの				
1	月	昼	入園・進級式	アフリカ アフリカのマ和え 豆腐の味噌汁 ごはん	卵、ソルトチーズ 木綿豆腐、薄揚げ、みそ	玉葱、人参、アスパラガス アスパラ、人参	サラダ油 さとう、白ごま	塩、醤油、かつお 濃口醤油 和風だし	3時	ピーチブルーチェ お茶	ル・ピエ、牛乳
2	火	昼		マーボー春雨 たきぎょうり かぶのスープ ごはん	豚、赤みそ いかに	玉葱、人参、しいたけ、にら さきょうり かぶ、人参	春雨、サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、J 油	白飯、料理酒、濃口醤油、塩 酢、濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3時	きなこの米粉ケーキ スキムミルク	米粉、牛乳、きな粉 さとう、サラダ油、牛乳、水 対忌粉
3	水	昼		鯉の煮付け 白菜のおか和え 麩の味噌汁 ごはん	黄金、れい 花かつお ワカメ、みそ	生姜 白菜、人参	さとう、里芋 お豆腐、麩 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 うすくち醤油、みりん、風調味料 和風だし	3時	いちごマフィン スキムミルク	お砂糖、卵、牛乳、マカ イチゴ、ジャム 対忌粉
4	木	昼		カレーライス トキの彩り弁当 果物(りんご)	豚小間肉	玉葱、人参、グリーンピース トマト、カブ、パプリカ、黄 りんご	米、じゃがいも、サラダ油 J 醤油、レタス	カレー	3時	ちんすこう(黒糖) スキムミルク	小麦粉、黒砂糖、サラダ油、塩 対忌粉
5	金	昼		鶏の照り焼き 野菜のツナ炒め もやしのスープ ごはん	鶏、肉 ツナ	かぼちゃ ほうれん草、玉葱 もやし、青葱	さとう サラダ油 米	みりん、風調味料、濃口醤油 塩、かつお オリーブオイル	3時	マカロニあべかわ スキムミルク	マカロニ、きな粉、さとう、塩 対忌粉
6	土	昼		高野のそぼろ丼 しる菜のお浸し しめじの味噌汁 ごはん	高野豆腐、鶏、シメ じ、さつま みそ	しいたけ、玉葱、人参 しる菜 しめじ、玉葱	米、サラダ油、さとう	和風だし、濃口醤油 みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	ウエハース おにぎりせんべい スキムミルク	カレー、りんご、こ おにぎり、せんべい スキムミルク
8	月	昼		鶏のチヂミ焼 枝豆の炒め 小松菜の味噌汁 ごはん	たら ツナ 薄揚げ、みそ	オクラ 枝豆、れい 小松菜	米	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油 バター、塩 塩 和風だし	3時	カレーライス スキムミルク	カレー、さとう、水、かつお、糖 対忌粉
9	火	昼		八宝菜 かき揚げの和え ニラのスープ ごはん	豚、肉、かまぼこ かまぼこ 木綿豆腐	白菜、玉葱、人参、しいたけ かき揚げ	サラダ油、片栗粉 J 油、白ごま	料理酒、うすくち醤油、鶏がらスープ みりん、風調味料、うすくち醤油 鶏がらスープ	3時	レーズン蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、りんご、水、レーズン 対忌粉
10	水	昼	ECC英会話 指導開始	鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根の和え そうめんの清汁 ごはん	鶏、肉、京風白みそ ハム	青葱 切干大根、コーン まいたけ	サラダ油、さつま芋 お豆腐 そうめん 米	料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油 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時	ココアサンド スキムミルク	食パン、ココアバター、さとう 対忌粉
11	木	昼		あなご寿司 おから炒め かき玉汁	穴子、湯葉、のり おから 卵	じゃがいも、みそ、しょうが、紅生姜 玉葱、さきょうり、人参 大根の葉	米、さとう、さとう サラダ油、さとう	酢、塩、味の素、みりん、風調味料、昆布つゆ 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時	ごまドーナツ スキムミルク	お砂糖、卵、小麦粉、こし豆腐 さとう、白ごま、サラダ油 対忌粉
12	金	昼	食育 (世界の料理)	世界の料理(韓国) ほうれん草のなめたけ和え わかめの味噌汁 ごはん	鶏、肉、みそ ワカメ、みそ	ミニトマト ほうれん草、なめたけ 白ねぎ	片栗粉、サラダ油、はちみつ、白ごま	塩、かつお、オリーブオイル、料理酒 濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし	3時	マドレーヌ スキムミルク	お砂糖、卵、小麦粉、さとう、バター、牛乳 対忌粉
13	土	昼		豚のしょうが焼き 大根のゆかり和え ちんげん菜の味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	おろし生姜、かつお 大根、さきょうり ちんげん菜	サラダ油 お豆腐、麩 米	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩 ゆかり、うすくち醤油 和風だし	3時	ビスコ 星せんべい スキムミルク	ビスコ 星、たまご(塩味) 対忌粉
15	月	昼		鯉の竜田揚げ 小松菜と竹輪の煮浸し 厚揚げの味噌汁 ごはん	さば ちくわ 絹揚げ、みそ	おろし生姜、れい 小松菜 青葱	さとう、片栗粉、サラダ油	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油 和風だし、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油 和風だし	3時	あんこホットケーキ スキムミルク	お砂糖、小麦粉、サラダ油 つぶあん 対忌粉
16	火	昼	お誕生会	お誕生会 チキンカツ ジャーマンポテ トオニオンスープ ごはん	鶏、肉、卵 ホウレンソウ	りんご 人参、かぶ、玉葱、人参、パセリ	小麦粉、パン粉、サラダ油、卵、りんご じゃがいも、サラダ油	塩、かつお、オリーブオイル 塩、かつお オリーブオイル	3時	お誕生日デザート 0歳マフィン スキムミルク	NEGO、りんご、黄桃、塩 バター、クリーム 対忌粉
17	水	昼		豆腐のグチャップ煮 れんこんサラダ 果物(パイナップル) ごはん	木綿豆腐、大豆、豚、肉、シメ ジ ツナ	玉葱、人参、青葱、おろし生姜 トマト、さきょうり パイナップル、パイナップル	サラダ油、さとう、片栗粉 J 油、さとう、お豆腐	かつお、塩、濃口醤油、オリーブオイル	3時	スコーン スキムミルク	お砂糖、小麦粉、バター、牛乳 対忌粉
18	木	昼	食育 そら豆の 皮むき	赤魚の味噌漬焼き 青梗菜の菜種和え とうろろの清汁 ごはん	赤魚、みそ 卵 とうろろ昆布	れんこん かつお、菜、えのき	さとう サラダ油 お豆腐、麩 米	みりん、風調味料、料理酒、濃口醤油 うすくち醤油、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時	お好み焼き お茶	キャベツ、合挽き肉、豚、肉、 サラダ油、ちくわ、青葱 お好み焼き、サラダ油 お好み焼き、お砂糖、のり、 花かつお
19	金	昼		豚肉のごまだれ炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草の味噌汁 ごはん	豚、肉 みそ	玉葱、かつお、トマト そらめい ほうれん草、玉葱	サラダ油、白ごま、さとう さつま芋、さとう	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	3時	ヨーグルトバナナ お茶	バナナ、ヨーグルト、牛乳 対忌粉
20	土	昼		炊き込みごはん かぼちゃの煮物 大根の清汁	鶏、肉、薄揚げ	ごぼう、人参、干し椎茸、みつば かぼちゃ、グリーンピース 大根、大根の葉	米	うすくち醤油、濃口醤油、和風だし みりん、風調味料、塩 濃口醤油、みりん、風調味料、和風だし 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	ウエハース 揚げせんべい スキムミルク	鉄入り、りんご、りんご りんご、あげ、せんべい 対忌粉
22	月	昼		五目うどん 茄子の味噌炒め 果物(オレンジ)	かまぼこ、薄揚げ、ワカメ 鶏、肉、みそ	干し椎茸、青葱 なす、玉葱、グリーンピース、おろし生姜 かぶ	うどん、さとう サラダ油、さとう	みりん、風調味料、濃口醤油、昆布つゆ	3時	卵かけうどん お茶	米粉、卵、人参、サラダ油、塩 対忌粉
23	火	昼	子育て支援	白身魚の醤油漬焼き ひじきの白和え 白菜の味噌汁 ごはん	赤干 穴子、豆腐、ゆひじき みそ	人参、かつお 白菜、しめじ	お豆腐、サラダ油、じゃがいも 白ごま、さとう	塩、料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩 うすくち醤油 和風だし	3時	お豆腐 お茶	魚肉、りんご、コーン、卵 小麦粉、りんご、りんご お砂糖、のり、サラダ油
24	水	昼		豚丹 キャベツとらさずの酢の物 春雨スープ	豚小間肉 ワカメ、しらす干し	玉葱、人参 キャベツ ちんげん菜	米、糸こんにゃく、サラダ油、さとう	和風だし、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油 酢、塩 鶏がらスープ	3時	抹茶ケーキ スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、塩 グリーンティー 対忌粉
25	木	昼		豚のかわ焼き 五色和え 南瓜の味噌汁 ごはん	あじ 錦糸卵 みそ	おろし生姜、お豆腐 さきょうり、もやし、人参、さくらげ かぼちゃ、えのき	片栗粉、サラダ油、さとう	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩 うすくち醤油、みりん、風調味料 和風だし	3時	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素、りんご 対忌粉
26	金	昼	避難訓練	鶏肉のヒカタ 金平ごぼう 里芋の味噌汁 ごはん	鶏、肉、卵 ちくわ みそ	りんご ごぼう 大根の葉	小麦粉、サラダ油 糸こんにゃく、J 油、さとう 里芋 米	塩、かつお、かつお、塩 みりん、風調味料、濃口醤油 和風だし	3時	じゃがいもバ スキムミルク	じゃがいも、りんご、りんご、塩 対忌粉
27	土	昼		青梗菜のひき いんげんのきなこ和え オクラの清汁 ごはん	豚小間肉 きな粉	玉葱、人参、パプリカ、黄 りんご、人参 オクラ、人参	サラダ油、さとう	濃口醤油、オリーブオイル 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時	エースコイン サラダせんべい スキムミルク	エースコイン りんご、りんご 対忌粉
30	火	昼		カレーライス 海藻サラダ 果物(黄桃)	ベーコン 海藻、かつお、かまぼこ	玉葱、しめじ、じゃがいも りんご 黄桃	カレー、サラダ油 J 醤油、レタス	オリーブオイル、りんご、りんご	3時	かつおおにぎり お茶	米粉、りんご、りんご 対忌粉