

給食予定献立表 2024年4月

明の守たまつ保育園  
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	1杯分	蛋白質	脂質	炭水化物
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	おやつ	
					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 力や体温となるもの	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			献立名	さいりょう
1	月	昼	入園・進級式 (園児のみ)	卵パスタ アツパのマ和え 豆腐の味噌汁 ごはん	鶏肉、鶏皮、みそ	玉葱、人参、アツパ、アツパ、人参	サラダ油 さとう、白ごま	塩、塩、ジャコ、ジャコ、 濃口醤油 和風だし	3時	ピーチブルーチェ お茶	フルーツ、牛乳	
2	火	昼		マーボー春雨 ただきゅうり かぶのスープ ごはん	豚肉、赤みそ いかに	玉葱、人参、しいたけ、にら きゅうり かぶ、人参	春雨、サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、J 醤油	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 対抗粉	
3	水	昼		鱈の煮付け 白菜のおか和え 麩の味噌汁 ごはん	黄金レタ 花かつお ワカメ、みそ	生姜 白菜、人参	さとう、里芋 お豆腐	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	いちごヨーグルト スキムミルク	いちご、ヨーグルト、牛乳、マロン イチゴジャム 対抗粉	
4	木	昼		カレーライス トキの彩り野菜 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	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 対抗粉	
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、ジャコ 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 対抗粉	
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、鶏ミンチ さつま揚 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	ウエハース、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、小松菜	ワネズ	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	ワネズアイス スキムミルク	ワネズ、さとう、水、ジャコ、糖 対抗粉	
9	火	昼	ECC英会話 指導開始	八宝菜 かりかしの香味和え 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 かりか にら	サラダ油、片栗粉 J 醤油、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、レーズン、水、レーズン 対抗粉	
10	水	昼		鶏肉のねぎ味噌焼 切干大根の和え そうめんの清汁 ごはん	鶏肉、京風白のみそ ハム	青葱 切干大根、コーン まいたけ	サラダ油、さつま芋 ワネズ 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 対抗粉	
11	木	昼	体育指導開始	あなご寿司 おから炒め かき玉汁	穴子、湯葉、のり おから 卵	わか、人参、みそ、紅生姜 玉葱、さぬき、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	ワネズ、ワネズ、糖、ごし豆腐 さとう、白ごま、サラダ油 対抗粉	
12	金	昼	食育 (世界の料理) 避難訓練	世界の料理(韓国) わんごの炒め 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、ジャコ、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	牛乳、砂糖、さとう、卵、卵 牛乳 対抗粉	
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、イタコン 大根、きゅうり チンゲン菜	サラダ油 ワネズ お豆腐	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) 対抗粉	
15	月	昼		鱈の竜田揚げ 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、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	ワネズ、ワネズ、サラダ油 つゆあん 対抗粉	
16	火	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、ジャコ、トマト 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	ヨーグルトバナナア お茶	バナナ、ヨーグルト、牛乳 対抗粉	
17	水	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 ポテト、ケチャップ	レタ 人参、玉葱、人参、パセリ	小麦粉、パン粉、サラダ油、卵、卵、卵 じゃがいも、サラダ油	塩、ジャコ、 オリーブオイル	3時	お誕生会デザート スキムミルク	NEGOT、卵、黄桃缶 クリーム 対抗粉	
18	木	昼		赤魚の味噌漬け焼き 青梗菜の菜種和え とろろの清汁 ごはん	赤魚、みそ 卵 とろろ昆布	れんこん チンゲン菜、えのき	さとう サラダ油 お豆腐	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 お好み粉、サラダ油 お好み粉、あおさのり 花かつお	
19	金	昼	食育 そら豆の 皮むき	豆腐のグチャップ煮 れんこんサラダ 果物(バナナ缶) ごはん	木綿豆腐、大豆、豚ミンチ ツナ	玉葱、ジャコ、人参、おろし生姜 トマト、缶詰 バナナ、バナナ、バナナ	サラダ油、さとう、片栗粉 J 醤油、さとう、ワネズ	ジャコ、塩、濃口醤油、オリーブオイル 濃口醤油	3時	スキムミルク そらまめ	ワネズ、ワネズ、牛乳、牛乳 対抗粉 そらまめ	
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 さとう	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、ワネズ、 ワネズ、あげせんべい 対抗粉	
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 鶏ミンチ、みそ	干し椎茸、青葱 なす、玉葱、グリーンピース、おろし生姜 カボチャ	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	卵チャーハン お茶	米粉、ワネズ、人参、サラダ油、塩 ジャコ、オリーブオイル、白ごま	
23	火	昼		白身魚の醤油焼 ひじきの白和え 白菜の味噌汁 ごはん	赤干 充填豆腐、芽ひじき みそ	人参、イタコン 白菜、しめじ	ワネズ、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	卵チャーハン お茶	魚肉、ワネズ、コーン、卵 小麦粉、ワネズ、ワネズ、 あおさのり、サラダ油	
24	水	昼	子育て支援	豚丼 キャベツとしらすの酢の物 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 チンゲン菜	米、系こんにゃく、サラダ油、さとう さとう	和風だし、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 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 グリーンピース 対抗粉	
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、ワネズ きゅうり、もやし、人参、きくらげ 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、ワネズ	
26	金	昼		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	ワネズ、人参 ごぼう 大根の葉	小麦粉、サラダ油 系こんにゃく、J 醤油、さとう 里芋 米	塩、ジャコ、ジャコ、塩 みりん風調味料、濃口醤油 和風だし	3時	じゃがいもパ スキムミルク	じゃがいも、バター、 対抗粉	
27	土	昼		青梗菜の炒め 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、マロン、パプリカ、 イタコン、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 ワネズ 対抗粉	
30	火	昼		カレーライス 海藻サラダ 果物(黄桃)	ベーコン 海苔、ワカメ、かまぼこ	玉葱、しめじ、ワネズ、人参 レタ 黄桃缶	カレー、サラダ油 J 醤油、レタ	オリーブオイル、ワネズ、ワネズ	3時	かつおおにぎり お茶	米、ワネズ、ワネズ	