

## 給食予定献立表 2024年4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)			
	1杯分	蛋白質	脂質	炭水化物
栄養素	1杯分	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	498 kcal	18 g	13 g	80 g
				食塩 2 g

日	曜日	時間	行事	献立名	ざいりょう				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・菜類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他			献立名	ざいりょう
1	月	昼	入園・進級式 (園児のみ)	卵カボチャ アツタのじょうろ 豆腐の味噌汁 ごはん	卵カボチャ 木綿豆腐、薄揚げ、みそ	玉葱、人参、しいたけ、 アツタ、人参	サラダ油 さとう、白こま 米	塩、しょうが、かつや 濃口醤油 和風だし	385	ピーチブルーチェ お茶	7分乳、牛乳	
2	火	昼	マーボー春雨 たなきゅうり かぶのスー ごはん	豚ミンチ、赤みそ いか	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、マヨ	豆板醤、料理酒、濃口醤油、塩 酢、濃口醤油 鶏がらスープ、塩	385	きなこの米粉ケーキ スキムミルク	米粉、小麦粉、砂糖、きな粉 さとう、サラダ油、牛乳、水 片栗粉		
3	水	昼	豚の煮付け 白菜のおかか和え 味噌汁 ごはん	豚肉、豆腐 花かつお ワカメ、みそ	生姜 白菜、人参	さとう、里芋	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	385	いちごジャムケーキ スキムミルク	砂糖、卵、牛乳、マヨネーズ イチゴジャム 片栗粉		
4	木	昼	カレーライス トマトの彩りサラダ 果物(りんご)	豚小間肉	玉葱、人参、グリーンピース トマト、かぼちゃ、パプリカ、黄 りんご	米、じゃがいも、サラダ油 マヨネーズ、片栗粉	カレー	385	ちんすこう(黒糖) スキムミルク	小麦粉、黒砂糖、サラダ油、塩 片栗粉		
5	金	昼	鶏の照り焼き 野菜のツナ炒め もやしのスー ごはん	鶏肉、ツナ 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	みりん、風調味料、濃口醤油 塩、しょうが 片栗粉	385	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 片栗粉		
6	土	昼	高野のそぼろ丼 しらす菜のお浸し しめじの味噌汁 ごはん	高野豆腐、鶏ミンチ さつま揚げ みそ	しいたけ、玉葱、人参 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	385	ウエハース おにぎりせんべい スキムミルク	おにぎり、おにぎりせんべい 片栗粉		
8	月	昼	豚のハチ味噌焼 枝豆の揚げ 小松菜の味噌汁 ごはん	たら ツナ 薄揚げ、みそ	オクラ 枝豆、ゆず 小松菜	米	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油 パプリカ、塩 塩 和風だし	385	ハチ味噌アイス スキムミルク	パプリカ、さとう、水、糖 片栗粉		
9	火	昼	園庭開放 八宝菜 かぶの香味和え ニラのスー ごはん	豚小間肉、かまぼこ かまぼこ 木綿豆腐	白菜、玉葱、人参、しいたけ かぶ、ニラ	サラダ油、片栗粉 マヨネーズ、白こま	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	385	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 片栗粉		
10	水	昼	ECC英会話 指導開始 (5・4・3歳児)	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、京風白みそ ハム	青葱 切干大根、コーン まいたけ	サラダ油、さつま マヨネーズ そうめん	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	385	ココアサンド スキムミルク	食パン、ココアバター、さとう 片栗粉	
11	木	昼	体育指導開始 (5・4・3歳児)	あなご寿司 おから炒め かき玉汁 ごはん	穴子、湯葉、のり おから 卵	ゆず、人参、みょうろ、紅生姜 玉葱、きぬさや、人参 大根の葉	米、さとう、さとう サラダ油、さとう	酢、塩、味、のり、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	385	ごまドーナツ スキムミルク	卵、砂糖、小麦粉、絹ごし豆腐 さとう、白こま、サラダ油 片栗粉	
12	金	昼	食育 (世界の料理)	世界の料理(韓国) ゆずがけ 納豆のゆず わかめスー ごはん	鶏肉、みそ ワカメ	ミント ほうれん草、もやし、人参 コーン、青葱	片栗粉、サラダ油、はちみつ、白こま さとう、マヨネーズ、白こま マヨネーズ	塩、かつや、パプリカ、料理酒 濃口醤油 濃口醤油 鶏がらスープ、塩	385	チヂミ お茶	にら、玉葱、小麦粉、片栗粉 鶏がらスープ、水、マヨネーズ、酢 濃口醤油、さとう、マヨネーズ	
13	土	昼	豚のしょうが焼 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、かつや 大根、きゅうり チンゲン菜	サラダ油 お豆腐 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	385	ビスコ 星せんべい スキムミルク	ビスコ 星、水、塩、味 片栗粉		
15	月	昼	鯖の竜田揚げ 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 絹厚揚げ、みそ	おろし生姜、ゆず 小松菜 青葱	さとう、片栗粉、サラダ油 米	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	385	あなごホットケーキ スキムミルク	卵、砂糖、小麦粉、サラダ油 つゆ、あん 片栗粉		
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	豚小間肉 みそ	玉葱、かつや、トマト ほうれん草、玉葱	サラダ油、白こま、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	385	ヨーグルトパロア お茶	ヨーグルト、糖、水、片栗粉、牛乳 片栗粉		
17	水	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) ごはん	木綿豆腐、片栗粉、豚ミンチ ツナ	玉葱、かつや、青葱、おろし生姜 トマト、ゆず ゆず、みょうろ、バナナ、 バナナ	サラダ油、さとう、片栗粉 マヨネーズ、さとう、マヨネーズ	かつや、塩、濃口醤油、片栗粉 濃口醤油	385	スコーン スキムミルク	卵、砂糖、小麦粉、バター 片栗粉	
18	木	昼	赤魚の味噌漬焼 青梗菜の菜種和え とろろ昆布 ごはん	赤魚、みそ 卵 とろろ昆布	れんこん、そら豆 かつや、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	385	お好み焼き お茶	キャベツ、小麦粉、片栗粉、 サラダ油、ちくわ、青葱 お好み焼き粉、サラダ油 お好み焼き粉、あん、お好み 花かつお		
19	金	昼	お誕生会 チキンカツ ジャーマンポテト オニオンスー ごはん	鶏肉、卵 ジャーマンポテト	ゆず バナナ、人参 玉葱、人参、パセリ	小麦粉、パン粉、サラダ油、卵、パセリ じゃがいも、サラダ油	塩 塩、しょうが 片栗粉	385	お誕生会デザート スキムミルク	NEGO、バナナ、黄桃缶 片栗粉、クリーム 片栗粉		
20	土	昼	炊き込みごはん かぼちゃの煮物 大根の清汁 ごはん	鶏肉、薄揚げ かぼちゃの煮物 大根の清汁	かぼちゃ、人参、干し椎茸、みょうろ 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	385	ウエハース 揚げせんべい スキムミルク	鉄、卵、砂糖、片栗粉 片栗粉、揚げせんべい 片栗粉		
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 ゆず	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	385	卵チャウ お茶	米粉、卵、人参、サラダ油、塩 しょうが、片栗粉、白こま		
23	火	昼	避難訓練 自身魚の醤油焼 ひじきの白和え 白菜の味噌汁 ごはん	ホキ 充填豆腐、芽ひじき みそ	人参、かつや 白菜、しめじ	マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも 白こま、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	385	チキンカツ お茶	魚肉ソーセージ、コーン、卵 小麦粉、バナナ、片栗粉、 お好み焼き粉、サラダ油		
24	水	昼	豚肉 キャベツとしらすの群の物 春雨スー ごはん	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、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	385	抹茶アイス スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、塩 グリーンピース 片栗粉		
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、パプリカ きゅうり、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	385	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素、マスカット		
26	金	昼	鶏肉のピカタ 金平ごぼう 里芋の味噌汁 ごはん	鶏肉、卵 ちくわ みそ	バナナ、人参 ごぼう 大根の葉	小麦粉、サラダ油 糸こんにゃく、マヨネーズ、 里芋	塩、しょうが、かつや、塩 みりん、風調味料、濃口醤油 和風だし	385	じゃがいもバター スキムミルク	じゃがいも、バナナ、塩 片栗粉		
27	土	昼	青梗菜 いんげん、きなこ和え オクラの清汁 ごはん	豚小間肉 きな粉	玉葱、バナナ、パプリカ かつや、人参 オクラ、人参	サラダ油、さとう	濃口醤油、パプリカ、 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	385	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 サラダせんべい 片栗粉		
30	火	昼	カレーライス 海藻サラダ 果物(黄桃)	ベーコン 海藻サラダ、かまぼこ	玉葱、しめじ、バナナ、人参 ゆず 黄桃缶	カレーライス、サラダ油 マヨネーズ、片栗粉	片栗粉、砂糖、マヨネーズ(例-ム)	385	かつおおにぎり お茶	米、醤油、りかけ 片栗粉		