

給食予定献立表 2024年4月

明の守保育園
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)			
	1割キ- 栄養素	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	495 kcal	19 g	13 g	80 g
				食塩 1.7 g

日	曜日	時間	行事	献立名	ざいりょう				その他	時間	献立名	ざいりょう
					赤◇ 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・菜類	緑◇ 野菜類・くだもの類	黄◇ 穀類・油類・砂糖類・いも類	その他				
1	月	昼	入園・進級式	アツパ アツパのじやえ 豆腐の味噌汁 ごはん	卵、ソラマメ 木綿豆腐、薄揚げ、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、塩コショウ、ケチャップ 濃口醤油 和風だし	3:45	ピーチブルーチェ お茶	ブルーベリー、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	豚ひき肉、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、マヨネーズ	豆板醤、料理酒、濃口醤油、塩 酢、濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3:45	きなこの米粉ケーキ スキムミルク	米粉、きな粉、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 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	3:45	いちごジャムケーキ スキムミルク	いちご、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 トマトの彩り揚げ 果物(りんご)	豚小間肉	玉葱、人参、グリーンピース、トマト、揚げパン、アツパ、りんご	米、じゃがいも、サラダ油 マヨネーズ、ケチャップ	カレー	3:45	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	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、コショウ 片栗粉	3:45	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	3:45	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 おにぎりせんべい 片栗粉		
8	月	昼	糖のハチマシ焼 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 ハチマシ、塩 塩 和風だし	3:45	ハチマシアイス スキムミルク	ハチマシ、さとう、水、ケチャップ 片栗粉		
9	火	昼	八宝菜 揚げ物の香味和え ニラのスー 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 かまぼこ 揚げパン	サラダ油、片栗粉 マヨネーズ、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	3:45	レーズン蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、卵、水、レーズン 片栗粉		
10	水	昼	ECC英会話 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	ゆず、人参、みつば、紅生姜 玉葱、さめざや、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	3:45	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	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 ポテト	ゆず 揚げパン 玉葱、人参、パセリ	小麦粉、パン粉、サラダ油、揚げパン じゃがいも、サラダ油	塩 塩、コショウ 片栗粉	3:45	お誕生会デザート お茶	NEGO、卵、黄桃缶 ジャム、クリーム 片栗粉		
12	金	昼	食育 (世界の料理)	鶏肉、みそ ほうれん草、なめたけ、和え わかめの味噌汁 ごはん	鶏肉、みそ ほうれん草、なめたけ わかめ	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、ケチャップ、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	3:45	マドレーヌ スキムミルク	卵、砂糖、バター、さとう、マヨネーズ 牛乳 片栗粉	
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、ケチャップ 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	3:45	ビスコ 星せんべい スキムミルク	ビスコ 星、たまご(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	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	3:45	あんこホットケーキ スキムミルク	卵、砂糖、バター、さとう、マヨネーズ 牛乳 片栗粉		
16	火	昼	園庭開放 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、揚げパン、ゆず 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	3:45	ヨーグルトババロア お茶	ヨーグルト、ヨーグルト、牛乳 片栗粉		
17	水	昼	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、揚げパン、豚ミンチ ツナ	玉葱、揚げパン、青葱、おろし生姜 トマト、ゆず ゆず、ゆず、ゆず、ゆず 揚げパン	サラダ油、さとう、片栗粉 マヨネーズ、さとう、ゆず、ゆず	ケチャップ、塩、濃口醤油、片栗粉 濃口醤油	3:45	スコーン スキムミルク	卵、砂糖、バター、マヨネーズ、牛乳 片栗粉		
18	木	昼	避妊訓練 赤魚の味噌汁焼き 青梗菜の菜種和え とろろ汁 ごはん	赤魚、みそ 卵 とろろ昆布	れんこん 揚げパン、ゆず	さとう サラダ油 お豆腐、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	3:45	お好み焼き お茶	卵、小麦粉、キャベツ、豚肉、片栗粉 サラダ油、ちくわ、青葱 お好み焼き、サラダ油 お好み焼き、お好み焼き、お好み焼き お好み焼き		
19	金	昼	体育指導開始 鶏肉のトマトソース焼き 揚げ物の揚げ 茄子の味噌汁 ごはん	鶏肉 お魚、揚げパン、薄揚げ、みそ	揚げパン 揚げパン、ゆず、ゆず、ゆず ゆず	ゆず、サラダ油 揚げパン、ゆず	味噌、塩、コショウ、ケチャップ、ゆず、ゆず 和風だし	3:45	ごまドーナツ スキムミルク	卵、砂糖、バター、ゆず、ゆず、ゆず さとう、白ごま、サラダ油 片栗粉		
20	土	昼	炊き込みごはん かぼちゃの煮物 大根の汁 ごはん	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	3:45	ウエハース おにぎりせんべい スキムミルク	鉄、ゆず、ゆず、ゆず おにぎり、おにぎり おにぎりせんべい 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 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	3:45	卵ケーキ お茶	米粉、ゆず、ゆず、ゆず、ゆず ゆず、ゆず、ゆず、ゆず、ゆず 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	白身魚 ひじき、みそ	人参、ゆず 白菜、しめじ	ゆず、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	3:45	ソーダケーキ スキムミルク	魚肉ソーセージ、コーン、卵 小麦粉、バター、ゆず、ゆず お好み焼き、サラダ油		
24	水	昼	豚の煮付け 春雨スー ごはん	豚小間肉 ワカメ、しらすずし	玉葱、人参 ゆず、ゆず	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 濃口醤油 酢、塩 鶏がらスープ	3:45	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 片栗粉		
25	木	昼	食育 そら豆の 皮むき	豚肉、ひき肉 金平ごぼう 里芋の味噌汁 ごはん	おろし生姜、ゆず、ゆず、ゆず かぼちゃ、ゆず、ゆず	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	3:45	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	揚げパン、ゆず、ゆず、ゆず 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、さとう 里芋 米	塩、ゆず、ゆず、ゆず みりん、風調味料、濃口醤油 和風だし	3:45	じゃがいもバタ スキムミルク	じゃがいも、マヨネーズ、塩 片栗粉		
27	土	昼	青椒肉絲 いんげんのきなこ和え オクラの汁 ごはん	豚小間肉 きな粉	玉葱、人参、グリーンピース、ゆず、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	3:45	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 海菜サラダ 果物(黄桃)	ベーコン 海菜、揚げパン、かまぼこ	玉葱、しめじ、ゆず、ゆず、ゆず ゆず、ゆず、ゆず	揚げパン、マヨネーズ、ゆず、ゆず	揚げパン、マヨネーズ、ゆず、ゆず マヨネーズ、ゆず、ゆず	3:45	かつおおにぎり お茶	米、ゆず、ゆず、ゆず		