

給食予定献立表 2024年5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リットル	蛋白質	脂質	炭水化物
	477 kcal	18 g	12 g	78 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	献立名	ざいりょう
					赤◇ 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・野菜類	緑◇ 野菜類・くだもの類	黄◇ 穀類・油類・砂糖類・いも類	黄◇ 卵や体温となるもの				
1	水	昼		鯉の三色揚げ れんごんのマヨ和え かぶの味噌汁 ごはん	あじ,卵 ツナ みそ	玉葱,人参,パセリ れんごん,パプリカ かぶ,大根の葉	小麦粉,サラダ油 マヨネーズ 米	塩,しょうが 和風だし	3:30	ココア スキムミルク	小麦粉,さとう,サラダ油,塩 ココア お茶	
2	木	昼		厚揚げの五目煮 青梗菜のなめだけ和え 里芋の味噌汁 ごはん	納厚揚げ,豚小間肉 みそ	大根,人参,イグサ パプリカ,菜,なめだけ 青葱	こんにゃく,サラダ油 里芋 米	みりん,風調味料,濃口醤油,和風だし 濃口醤油,みりん,風調味料 和風だし	3:30	マーラーカオ スキムミルク	卵,砂糖,牛乳,三温糖 サラダ油,うすくち醤油 みりん,風調味料 お茶	
7	火	昼	園庭開放	豆腐ハンバーグ ブロッコリーの磯和え 鮎の味噌汁 ごはん	豆腐,野菜,ハンバーグ のり 薄揚げ,みそ	大根,おろし ブロッコリー,人参	サラダ油 おつゆ麩 米	ボン酢 うすくち醤油 和風だし	3:30	ぶどうゼリー お茶	ゼリーの素,パウダー	
8	水	昼		鶏のチルド焼き 卵の花 とろろの清汁 ごはん	鶏肉 おから とろろ昆布	卵,マヨネーズ,イグサ 玉葱,人参,しいたけ,きぬさや まいだけ	サラダ油 さとう	料理酒,濃口醤油,塩 みりん,風調味料,うすくち醤油,濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	3:30	豆腐だんご(みたらし) お茶	白玉粉,絹ごし豆腐,さとう 濃口醤油,片栗粉	
9	木	昼		炒り豆腐 春雨の和え物 きくらげのスープ ごはん	木綿豆腐,ツナ,卵 かまぼこ	玉葱,グリーンピース きゅうり 黒きくらげ,白菜	ごま油,さとう 春雨,さとう	料理酒,うすくち醤油 酢,みりん,風調味料,塩 鶏がらスープ	3:30	ごまアイス スキムミルク	アイス,さとう,水,グレープ 黒ごま お茶	
10	金	昼	食育	世界の料理(ドイツ) アインツフ ワインナー ザワークラウト 麦ロール	ベーコン ソーセージ	玉葱,白ねぎ,人参,パプリカ キャベツ	じゃがいも,サラダ油 さとう NEG麦ロール	おろし生コンニャク,オリーブオイル 酢,白ワイン,塩,しょうが	3:30	じゃが芋のパンケーキ スキムミルク	じゃがいも,牛乳,卵,塩 サラダ油,おろししょうが,りんご 果汁,さとう お茶	
11	土	昼		牛丼 茄子のおかか和え にらスープ ごはん	牛小間肉 花かつお	玉葱,人参 なす にら,もやし	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,みりん,風調味料 鶏がらスープ	3:30	ウエハース ぼたぼた焼き スキムミルク	ウエハース ぼたぼた焼 お茶	
13	月	昼		木の葉うどん ゆで豚サラダ 果物(オレンジ) ごはん	かまぼこ,鰻,かつわかめ 豚肉,みそ	玉葱,しめじ おろし生姜,キャベツ,コーン,人参 卵	うどん さとう,ごま油,白ごま	昆布つゆ 酢,みりん,風調味料,濃口醤油	3:30	かやくおにぎり お茶	米,油揚げ,ごぼう,人参 うすくち醤油,料理酒,塩 濃口醤油	
14	火	昼		鯖の煮付け さつま芋のゆで煮 厚揚げの味噌汁 ごはん	さば 納厚揚げ,みそ	生姜 ゆで果物 青葱	さとう,里芋 さつま芋,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 和風だし	3:30	パンケーキ スキムミルク	卵,砂糖,牛乳 お茶	
15	水	昼		ツナポテトオムレツ 大根サラダ 茄子の味噌汁 ごはん	ツナ,卵 ハム ワカメ,みそ	玉葱 大根,パプリカ なす	じゃがいも,サラダ油 さとう,ごま油	味付塩,しょうが,キャベツ 酢,濃口醤油 和風だし	3:30	コーン揚げ お茶	コーン,しらたき,小麦粉,卵 塩,あおさ,りょう,サラダ油	
16	木	昼		タラのパン粉焼き 小松菜の煮浸し えのきの味噌汁 ごはん	たら さつま揚げ みそ	オクラ 小松菜 えのき,大根の葉	パン粉 さとう	オリーブオイル,パプリカ,とんかつソース,塩 和風だし,みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	3:30	お菓子のラスク スキムミルク	おつゆ麩,グレープ お茶	
17	金	昼	お誕生会	お誕生会 鶏の竜田揚げ マカロニサラダ ほうれん草のスープ ごはん	鶏肉 お魚リゼット	おろし生姜,マヨネーズ,パプリカ ミックス,パプリカ ほうれん草,マッシュルーム	さとう,片栗粉,サラダ油 マカロニ,マヨネーズ 米	料理酒,みりん,風調味料,濃口醤油,塩 オリーブオイル	3:30	お誕生会デザート プリン お茶	プリン,牛乳,水 お茶	
18	土	昼		牛肉のみそ炒め 白菜のゆかり風味 豆腐の清汁 ごはん	牛肉,赤みそ 木綿豆腐	キャベツ,玉葱,パプリカ 白菜,きゅうり	サラダ油,さとう おつゆ麩 米	塩,しょうが,料理酒,濃口醤油 うすくち醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	3:30	ムーンライト スキムミルク	ムーンライト お茶	
20	月	昼		豚肉の柳川風 穴子の酢の物 わかめの味噌汁 ごはん	豚肉,卵 穴子 ワカメ,薄揚げ,みそ	玉葱,人参,ごぼう,干し椎茸 きゅうり	さとう さとう	和風だし,みりん,風調味料,うすくち醤油 濃口醤油 酢,みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	3:30	チョコスコーン スキムミルク	卵,砂糖,牛乳 お茶	
21	火	昼	避難訓練	赤魚の揚げ煮 がんもの煮物 小松菜の清汁 ごはん	赤魚 がんも かまぼこ	おろし生姜 大根,人参,きぬさや 小松菜	片栗粉,サラダ油,さとう,さつま芋 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,和風だし 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	3:30	こしあんパウンド スキムミルク	こしあん,卵,砂糖,牛乳 お茶	
22	水	昼		彩りたっぷり 彩りのソテー 果物(パイナップル) ごはん	豚小間肉,大豆水煮 卵	玉葱,人参,イグサ,パプリカ もやし,人参 パイナップル	じゃがいも,サラダ油 サラダ油 NEGOロール	キャベツ,オリーブオイル うすくち醤油	3:30	アイス お茶	アイス,砂糖,牛乳,パプリカ お茶	
23	木	昼		鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 南瓜の味噌汁 ごはん	鶏肉 薄揚げ みそ	卵 切干大根,人参 かぼちゃ,青葱	サラダ油 さとう	塩こうじ 和風だし,みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	3:30	抹茶ドーナツ スキムミルク	卵,砂糖,牛乳 お茶	
24	金	昼		白身魚の梅干焼き ビーフソテー キャベツの味噌汁 ごはん	ホキ ちくわ,みそ	卵,キャベツ 玉葱,人参,パプリカ キャベツ	さとう,サラダ油 ビーフ,サラダ油 米	しそ,梅干,料理酒,みりん,風調味料 濃口醤油,塩 鶏がらスープ,味付塩,しょうが 和風だし	3:30	ジャムサンド スキムミルク	ジャム,アイス,ジャム お茶	
25	土	昼		筑前煮 しろ菜の塩昆布和え そうめんの清汁 ごはん	鶏肉 減塩塩こんぶ	ごぼう,れんごん,人参,グリーンピース しろな,しめじ 大根の葉	里芋,こんにゃく,さとう そうめん 米	和風だし,料理酒,みりん,風調味料 うすくち醤油,塩 濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	3:30	ウエハース 海月ボン スキムミルク	ウエハース お茶	
27	月	昼		サワラの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 青梗菜の味噌汁 ごはん	さわら 高野豆腐,卵 みそ	玉葱,人参 パプリカ,しめじ	サラダ油,じゃがいも さとう	塩,塩 和風だし,みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	3:30	メロンブルーチェ お茶	ブルーチェ,牛乳 お茶	
28	火	昼		肉豆腐 いんげんのおかか 玉ねぎの清汁 ごはん	牛肉,木綿豆腐 ちくわ,花かつお 薄揚げ	白菜,人参,えのき,きぬさや イグサ 玉葱	サラダ油,さとう マヨネーズ 米	料理酒,みりん,風調味料,濃口醤油 濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	3:30	きなこ蒸しパン スキムミルク	きなこ,水,きな粉,さとう お茶	
29	水	昼		鯉のヒサ焼き かぼちゃのドレッシング 大根の味噌汁 ごはん	黄金かじりチヌ みそ	玉葱,パプリカ,パプリカ,パプリカ かぼちゃ,パプリカ 大根,青葱	サラダ油 パプリカ,しょうが 米	塩,しょうが,キャベツ 和風だし	3:30	ぶかし芋 スキムミルク	さつま芋,塩 お茶	
30	木	昼		和風スナック キャベツのゆで煮 果物(りんご) ごはん	ベーコン	しめじ,まいだけ,えりんぎ,玉葱,青葱 キャベツ,きゅうり,ゆで果物 りんご	パプリカ,サラダ油 さとう	おろし生コンニャク,オリーブオイル,パプリカ 濃口醤油,塩,しょうが 酢,濃口醤油,塩	3:30	菜飯おにぎり お茶	菜飯,おにぎり お茶	
31	金	昼	運動テスト (5・4・3歳児)	鶏のヒサ焼き かぼちゃサラダ わかめの清汁 ごはん	鶏肉,京風白みそ ワカメ	パプリカ かぼちゃ,玉葱,グリーンピース	サラダ油 マヨネーズ おつゆ麩 米	料理酒,みりん,風調味料,うすくち醤油,塩 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	3:30	いちごパン お茶	いちご,牛乳 お茶	