

給食予定献立表 2024年5月

明の守なかさぎ園
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	171kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	474 kcal	18 g	12 g	78 g	1.9 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	献立名	ざいりょう
					魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類							
1	水	昼		縁の三色揚げ 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,しょう油 和風だし	3時	ココア スキムミルク	小麦粉,さとう,サラダ油,塩 ココア スキムミルク			
2	木	昼		厚揚げの五目煮 青梗菜のなめたけ和え 里芋の味噌汁 ごはん	絹厚揚げ,豚小間肉 みそ	大根,人参,イグツ ツナ,野菜,なめたけ 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時	マーラー-カオ スキムミルク	お砂糖,マヨネーズ,卵,牛乳,三温糖 サラダ油,うすくち醤油 みりん,風調味料 スキムミルク			
7	火	昼		豆腐ハンバーグ アロカリの磯和え 麩の味噌汁 ごはん	豆腐,野菜,ハンパ のり 薄揚げ,みそ	大根,おろし アロカリ,人参	サラダ油 お豆腐 米	ポン酢 うすくち醤油 和風だし	3時	ぶどうゼリー お茶	ゼリーの素,トウモロコシ			
8	水	昼		鶏のチリメン 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,イグツ 玉葱,人参,しいたけ,きぬさや まいだけ	サラダ油 さとう 米	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時	豆腐(だんご)みたくし 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 春雨の和え玉 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	うすくち醤油,さとう 春雨,さとう 米	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時	こまステイハイ スキムミルク	パン,さとう,水,クレープ,糖 黒ごま スキムミルク			
10	金	昼	世界の料理	世界の料理(ドイツ) アイントフ ワインナー コールスロー ごはん	ベーコン ソーセージ	玉葱,白ねぎ,人参,カリフラワー キャベツ,紫キャベツ,アスパラガス	じゃがいも,サラダ油 卵 米	おろし生コンニャク,オリーブオイル,しょう油	3時	いももち お茶	じゃがいも,片栗粉,さとう 濃口醤油,水,片栗粉			
11	土	昼		牛丼 茄子のおかか和え ニラのスープ 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 米	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時	ウエハース ぼたぼた焼き スキムミルク	カレー粉,卵,油 ぼたぼた焼 スキムミルク			
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,卵,かつおめか 豚小間肉,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,しょう油,白ごま 米	昆布つゆ 酢,みりん,風調味料,濃口醤油	3時	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	避難訓練	鯖の煮付け さつまいもの煮 厚揚げの味噌汁 ごはん	さば 絹厚揚げ,みそ	生姜 いちじく 青葱	さとう,里芋 さつまいも,さとう 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 和風だし	3時	ハッパキ スキムミルク	お砂糖,マヨネーズ,卵,牛乳 スキムミルク,卵,おろし,パン スキムミルク			
15	水	昼		ツナボテオムレツ 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,しょう油 米	味噌汁,しょう油,かつお 酢,濃口醤油 和風だし	3時	コーン揚げ お茶	コーン,しらす干し,小麦粉,卵 塩,おろし,のり,サラダ油			
16	木	昼	運動テスト	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 米	オリーブオイル,マヨネーズ,ごぼう,しょう油,塩 和風だし,みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	お菓子のラスク スキムミルク	お豆腐,卵,砂糖,オリーブオイル,糖 スキムミルク			
17	金	昼	子育て支援	豚酢 レタスサラダ 春雨スープ ごはん	豚小間肉 かまぼこ	おろし生姜,玉葱,人参,だいこん,しいたけ ピーマン,アロカリ にら	サラダ油,サラダ油,さとう,片栗粉 マヨネーズ 春雨,白ごま 米	料理酒,濃口醤油,塩,酢,濃口醤油 かつお 鶏がらスープ	3時	こしあんパン スキムミルク	こしあん,お砂糖,マヨネーズ,卵 サラダ油,牛乳,さとう スキムミルク			
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	牛豚肉,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 お豆腐 米	塩,しょう油,料理酒,濃口醤油 ゆかり,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	ムーンライト サラダせんべい スキムミルク	ムーンライト ソフトクリーム スキムミルク			
20	月	昼		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 米	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時	チョコスコーン スキムミルク	お砂糖,マヨネーズ,卵,牛乳 スキムミルク,チョコレート スキムミルク			
21	火	昼	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 お豆腐,セブ	おろし生姜,アスパラ,イチョウ キャベツ,アスパラ ほうれん草,マヨネーズ	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時	お誕生会デザート プリン お茶	プリン,卵,牛乳 お砂糖,マヨネーズ			
22	水	昼	園外保育 (5,4歳児)	おにぎり 彩りソテー 果物(パイナップル) ごはん	豚小間肉,大豆水煮 卵	玉葱,人参,イグツ,マヨネーズ もやし,人参 パイナップル	じゃがいも,サラダ油 サラダ油 米	かつお オリーブオイル うすくち醤油	3時	おにぎり お茶	米,豚肉,玉葱,人参,マヨネーズ サラダ油,塩,しょう油,オリーブオイル			
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 米	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時	抹茶ドーナツ スキムミルク	お砂糖,マヨネーズ,絹ごし豆腐 グリーンティー,サラダ油 スキムミルク			
24	金	昼	尿検査 (2~5歳児)	白身魚の梅肉焼き ビーフソテー キャベツの味噌汁 ごはん	ホキ ちくわ,みそ	アスパラガス 玉葱,人参,ツナ,野菜 キャベツ	さとう,サラダ油 しょう油,サラダ油 米	しそ,梅,料理酒,みりん,風調味料 濃口醤油,塩 鶏がらスープ,味噌汁,しょう油 和風だし	3時	ジャムサンド スキムミルク	食パン,イチゴジャム スキムミルク			
25	土	昼		筑前煮 しる菜の塩昆布和え 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 しるな,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時	ウエハース 薄月ボン スキムミルク	鉄火,卵,マヨネーズ 薄月ボンのうすき小判 スキムミルク			
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 ツナ,野菜,しめじ	サラダ油,じゃがいも さとう 米	塩,塩 和風だし,みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	メロンブルーチェ お茶	ブルーチーズ,牛乳			
28	火	昼		肉豆腐 いんげんのおかかマヨ 玉ねぎの清汁 ごはん	牛豚肉,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 イグツ 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時	きなこ蒸しパン スキムミルク	蒸しパン,水,きな粉,さとう スキムミルク			
29	水	昼		縁のピザ焼き カリフラワーの味噌汁 大根の味噌汁 ごはん	黄金かじり餅 みそ	玉葱,パプリカ,パプリカ,黄パセリ カリフラワー,アスパラガス 大根,青葱	サラダ油 卵 米	塩,しょう油,かつお 和風だし	3時	ふかし芋 スキムミルク	さつまいも,塩 スキムミルク			
30	木	昼		和風スハゲティ キャベツの揚げ 果物(りんご) ごはん	ベーコン	しめじ,しいたけ,えりんぎ,玉葱,青葱 キャベツ,きゅうり,いちじく りんご	オリーブオイル,サラダ油 さとう 米	おろし生コンニャク,オリーブオイル,マヨネーズ 濃口醤油,塩,しょう油 酢,濃口醤油,塩	3時	果飯おにぎり お茶	米,果物			
31	金	昼	内科健診	縁のみそ焼き 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	アロカリ かぼちゃ,玉葱,グリーンピース	サラダ油 マヨネーズ お豆腐 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時	いちごパン お茶	パン,卵,紫芋,牛乳			