

給食予定献立表 2024年5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	171kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	475 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				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	時間	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	その他					
1	水	昼		豚の三色揚げ 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	おやつ 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 青梗菜のなめだけ和え 里芋の味噌汁 ごはん	絹厚揚げ,豚小間肉 みそ	大根,人参,パセリ パプリカ,青梗菜,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時	マーラー-カオ スキムミルク	おやつ マーラー-カオ,砂糖 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,ハンバーグ 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	おやつ ゼリーの素,トウモロコシ		
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	パプリカ,マヨネーズ 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(みたらし) お茶	おやつ 白玉粉,糖こし,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	ごまスティック スキムミルク	おやつ パン,さとう,水,クッキー,糖 黒ごま スキムミルク		
10	金	昼	食育 お誕生会	世界の料理(ドイツ) お誕生会 アイントプフ ワインナー コールスロー ごはん	ベーコン ポテト	玉葱,白ねぎ,人参,パセリ キャベツ,きゅうり,パプリカ,オリーブオイル	じゃがいも,サラダ油 小麦粉,卵,バター 米	おろし生コンニャク,パセリ,しょう油	3時	お誕生会デザート プリン お茶	おやつ プリン,牛乳,水 砂糖,卵		
11	土	昼		牛丼 茄子のおかか和え ニラのスープ	牛小間肉 花かつお	玉葱,人参 なす にら,もやし	米,系こんにゃく,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時	ウエハース ぼたぼた焼き スキムミルク	おやつ ウエハース,砂糖 ぼたぼた,砂糖 スキムミルク		
13	月	昼	避難訓練	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	パプリカ,マヨネーズ 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(みたらし) お茶	おやつ 白玉粉,糖こし,豆腐,さとう 濃口醤油,片栗粉		
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 絹厚揚げ,みそ	生姜 りんご 青葱	さとう,里芋 さつま芋,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	3時	ハチマキ スキムミルク	おやつ おやつ,砂糖,牛乳 スキムミルク,りんご,おろし,りんご スキムミルク		
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,しょう油 米	味付塩,しょう油,パセリ 酢,濃口醤油 和風だし	3時	コーン揚げ お茶	おやつ コーン,しらすき,小麦粉,卵 塩,あおさのり,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 米	片栗粉,パセリ,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時	お餅のラスク スキムミルク	おやつ お餅,砂糖,りんご,りんご スキムミルク		
17	金	昼	運動テスト	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,トマト	おろし生姜,マヨネーズ マヨネーズ,パセリ 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 酢	3時	いももち お茶	おやつ じゃがいも,片栗粉,さとう 濃口醤油,水,片栗粉		
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	牛小間肉,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	おやつ ムーンライト 砂糖,牛乳 スキムミルク		
20	月	昼		豚肉の柳川風 六子の酢の物 わかめの味噌汁 ごはん	豚小間肉,卵 六子 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 米	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時	チョコスコーン スキムミルク	おやつ おやつ,砂糖,牛乳 スキムミルク,チョコレート スキムミルク		
21	火	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	こしあんパウンド スキムミルク	おやつ こしあん,砂糖,牛乳 濃口醤油,牛乳,さとう スキムミルク		
22	水	昼		ビーフソテー 彩りソテー 栗物(パイン缶) ごはん	豚小間肉,大豆水煮 卵	玉葱,人参,パセリ もやし,人参 パイン缶	じゃがいも,サラダ油 サラダ油 米	しょう油,パセリ うすくち醤油	3時	カレー お茶	おやつ 米,砂糖,玉葱,人参,パセリ サラダ油,塩,しょう油,パセリ		
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	りんご 切干大根,人参 かぼちゃ,青葱	りんご 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	おやつ おやつ,砂糖,牛乳 スキムミルク,抹茶 スキムミルク		
24	金	昼	子育て支援	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	パセリ 玉葱,人参,パセリ 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,味付塩,しょう油 和風だし	3時	ジャムサンド スキムミルク	おやつ 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 そらめんの清汁 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 そらめん 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	おやつ 鉄火,りんご,砂糖 薄月,うすくち醤油 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 パセリ,青梗菜,しめじ	サラダ油,じゃがいも さとう 米	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	おやつ ブルーチェ,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	牛小間肉,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 パセリ 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	おやつ 蒸しパン,水,きな粉,さとう スキムミルク		
29	水	昼		鶏のピザ焼き かぼちゃのドレッシング和え 大根の味噌汁 ごはん	黄金かじり みそ	玉葱,パプリカ,パセリ かぼちゃ,パセリ 大根,青葱	サラダ油 パセリ 米	塩,しょう油,パセリ 和風だし	3時	かかし スキムミルク	おやつ さつま芋,塩 スキムミルク		
30	木	昼		和風スハゲティ キャベツのゆで煮 栗物(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,りんご りんご	りんご,サラダ油 さとう 米	おろし生コンニャク,パセリ,しょう油 濃口醤油,塩,しょう油 酢,濃口醤油,塩	3時	栗飯おにぎり お茶	おやつ 米,栗めし		
31	金	昼		鶏のみそ焼き 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	いちごパウンド お茶	おやつ りんご,砂糖,牛乳 スキムミルク		