

給食予定献立表 2024年5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) | | | |
|-------|-------------|------|------|----------|
| 栄養素 | 17kcal | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 |
| 平均栄養価 | 479 kcal | 18 g | 12 g | 78 g |
| | | | | 食塩 1.9 g |

| 日 | 曜日 | 時間 | 行事 | 献立名 | ざいりょう | | | | その他 | おやつ | |
|----|----|----|-------|--|-------------------------------------|--|---|---|------|-----------------------------|---|
| | | | | | 赤◇ 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 | 緑◇ 野菜類・くだもの類 | 黄◇ 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 | 黄◇ カヤ体温となるもの | | 時間 | 献立名 |
| 1 | 水 | 昼 | | 鎌の三色揚げ れんこんのマヨ和え かぶの味噌汁 ごはん | あじ、卵 ツナ みそ | 玉葱、人参、パセリ れんこん、パプリカ かぶ、大根の葉 | 小麦粉、サラダ油 マヨネーズ 米 | 塩、油 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 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 | 納厚揚げ、豚小間肉 みそ | 大根、人参、イモ、 パプリカ、青梗菜、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 | 3:30 | 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 スキムミルク |
| 7 | 火 | 昼 | | 豆腐ハンバーグ アロマの磯和え 茗の味噌汁 ごはん | 豆腐、野菜、ハンバーグ のり 薄揚げ、みそ | 大根、おろし アロマ、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、アロマ |
| 8 | 水 | 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 黒さくらげ、白菜 | サラダ油 ごま油、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 | 3:30 | ごまアイス スキムミルク | 小麦粉、さとう、水、グラーニ、糖 黒ごま スキムミルク |
| 9 | 木 | 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、お魚、チーズ | おろし生姜、マヨネーズ、 ミックスグリーン、 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 | プリンの素、牛乳、水 オリーブオイル |
| 10 | 金 | 昼 | 食育 | 世界の料理(ドイツ) 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、 オリーブオイル、 マッシュルーム | じゃがいも、サラダ油 米 | おろし生姜、オリーブオイル、 マヨネーズ | 3:30 | 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、水 |
| 11 | 土 | 昼 | | 牛丼 茄子のおかか和え ニラのスープ | 豚小間肉 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 | 3:30 | ウエハース ぼたぼた焼き スキムミルク | Caの強化、 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) | かまぼこ、豚、かつお、 豚小間肉、みそ | 玉葱、しめじ おろし生姜、マヨネーズ、 人参 | うどん さとう、ごま油、白ごま 米 | 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 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 | 3:30 | バナナケーキ スキムミルク | 卵、砂糖、牛乳、 スキムミルク、 バナナ、おろし、 マヨネーズ |
| 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 米 | 味噌、ごま油、 マヨネーズ、 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、おろし、 サラダ油 |
| 16 | 木 | 昼 | 避難訓練 | 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、 ごま油、 和風だし、 みりん、 風調味料、 うすくち醤油、 和風だし | 3:30 | お昼のラスク スキムミルク | おつゆ麩、 マヨネーズ、 グラーニ、 糖、スキムミルク |
| 17 | 金 | 昼 | | 豚豚 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、 ピーマン、 パプリカ、 アロマ、 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、 マヨネーズ | 3:30 | 豆腐たんこ(みたらし) お茶 | 白玉粉、 絹ごし豆腐、 さとう、 濃口醤油、 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 | 牛肉、赤みそ 木綿豆腐 | マヨネーズ、 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、 ごま油、 料理酒、 濃口醤油、 ゆかり、 うすくち醤油、 和風だし、 みりん、 風調味料、 うすくち醤油、 和風だし | 3:30 | ムーンライト サラダゼンべい スキムミルク | ムーンライト、 サラダ油、 スキムミルク |
| 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 | 豚小間肉、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 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 | 3:30 | チョコスコーン スキムミルク | 卵、砂糖、 マヨネーズ、 牛乳、 スキムミルク、 チョコレート、 スキムミルク |
| 21 | 火 | 昼 | 園庭開放 | 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 | 3:30 | こしあんパウンド スキムミルク | こしあん、 卵、 砂糖、 牛乳、 さとう、 スキムミルク |
| 22 | 水 | 昼 | | 彩りソテー 果物(パイナップル) | 豚小間肉、 大豆水煮 卵 | 玉葱、 人参、 パプリカ、 ピーマン、 パイン缶 | じゃがいも、 サラダ油、 サラダ油 NEGRO、 マヨネーズ 米 | マヨネーズ、 オリーブオイル、 マヨネーズ、 うすくち醤油 | 3:30 | チョコレート お茶 | チョコレート、 マヨネーズ、 人参、 ピーマン、 サラダ油、 塩、 マヨネーズ |
| 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 | ゆで 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 | 3:30 | 抹茶ドーナツ スキムミルク | 卵、砂糖、 マヨネーズ、 絹ごし豆腐、 グリーン、 サラダ油、 スキムミルク |
| 24 | 金 | 昼 | | 白身魚の梅干焼き ピーンソテー キャベツの味噌汁 ごはん | ホキ ちくわ、みそ | マヨネーズ 玉葱、 人参、 パプリカ、 マヨネーズ | さとう、 サラダ油 ピーン、 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、 味噌、 和風だし | 3:30 | 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、 れんこん、 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、 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 | 鉄入、 海月、 マヨネーズ、 うすくち醤油、 スキムミルク |
| 27 | 月 | 昼 | 尿検査 | サワラの塩焼き 高野豆腐の卵とし 青梗菜の味噌汁 ごはん | さわら 高野豆腐、 卵 みそ | 玉葱、 人参 | 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 | 3:30 | メロンブルーチェ お茶 | ブルーチェ、 牛乳 |
| 28 | 火 | 昼 | 運動テスト | 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 いんげん、 おかか、 薄揚げ | 白菜、 人参、 えのき、 きぬさや パプリカ、 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、 マヨネーズ、 水、 きな粉、 さとう、 スキムミルク |
| 29 | 水 | 昼 | | 鯉のどす焼き かぼちゃのドレッシング 大根の味噌汁 ごはん | 黄金、 れんこん | 玉葱、 人参、 パプリカ、 パプリカ、 マヨネーズ、 大根、 青葱 | サラダ油 かぼちゃ、 ドレッシング 米 | 塩、 ごま油、 マヨネーズ 和風だし | 3:30 | ぶかし芋 スキムミルク | さつま芋、 塩、 スキムミルク |
| 30 | 木 | 昼 | | 和風スパゲティ マヨネーズのゆで 果物(りんご) | ベーコン | しめじ、 まいたけ、 えりんぎ、 玉葱、 青葱 | マヨネーズ、 サラダ油 さとう 米 | おろし生姜、 マヨネーズ、 マヨネーズ、 マヨネーズ、 濃口醤油、 塩、 酢、 濃口醤油、 塩 | 3:30 | 菜飯おにぎり お茶 | 米、 菜飯 |
| 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 | アロマ、 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 | いちごパウンド お茶 | パウンドの素、 いちご、 牛乳 |