

給食予定献立表 2024年8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	1割キ	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	493 kcal	18 g	12 g	81 g	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◇ 血や肉になるもの <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類</small>	緑◇ からだの調子を整えるもの <small>野菜類・くだもの類</small>	黄◇ カや体温とどるもの <small>穀類・油類・砂糖類・いも類</small>							
1	木	昼		豆腐チャンプルー 人参のしりしり もずくの味噌汁 ごはん	木綿豆腐、豚小間肉 ツナ もずく、みそ	にら、玉葱 人参 白ねぎ	大豆油 ごま油、さとう、白ごま 米	塩、濃口醤油 濃口醤油、料理酒 和風だし	3:45	ピーチブルーチェ お茶	7割キ、牛乳 お茶			
2	金	昼	避難訓練	鶏のチルド焼き れんこんゆかりマヨ えのきの味噌汁 ごはん	鶏肉 刻み揚げ、みそ	れんこん、マヨネーズ、かつお ゆかり、人参 えのき	サラダ油 マヨネーズ 米	料理酒、濃口醤油 ゆかり 和風だし	3:45	チーズトースト スキムミルク	食パン、マヨネーズ、チーズ お茶			
3	土	昼		牛肉とパプリカの炒め物 もやしの酢の物 ちんげん菜のスープ ごはん	牛肉 ワカメ、ちくわ	パプリカ、玉葱、人参 もやし ちんげん菜、きくらげ	サラダ油、さとう、片栗粉 さとう 米	料理酒、濃口醤油、オリーブオイル 酢、塩 鶏がらスープ、塩	3:45	ウエハース ほたば焼き スキムミルク	りんご、バナナ ほたば焼 お茶			
5	月	昼		鮭の照り焼き しる菜の塩昆布和え オクラの清汁 ごはん	さけ 減塩塩こんぶ	サケ、パプリカ しる菜、しめじ オクラ、人参	さとう、サラダ油 米	みりん、風調味料、濃口醤油、塩 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3:45	たご焼き お茶	たご焼き、サラダ油、豚かつお マヨネーズ、花かつお、お茶			
6	火	昼	個人懇談会 (21.0歳児)	チンolim煮 大根サラダ 果物(黄桃缶) お茶	鶏肉、牛乳 ハム	玉葱、人参、グリーンピース、コーン缶 大根、パプリカ、黄桃缶	じゃがいも、マカロニ ごま油、レタス NEGO-MAI	塩、ごま油、オリーブオイル、マヨネーズ マヨネーズ	3:45	あんこホットケーキ スキムミルク	ホットケーキ、サラダ油 つぶあん お茶			
7	水	昼		白身魚の磯辺揚げ 野菜のツナ炒め ほうれん草の味噌汁 ごはん	ホキ、あおさのり ツナ 刻み揚げ、みそ	キャベツ、玉葱 ほうれん草	天ぷら粉、サラダ油、さつま芋 サラダ油 米	塩 塩、ごま油 和風だし	3:45	きなこの米粉ケーキ スキムミルク	米粉、きな粉、砂糖、きな粉 さとう、サラダ油、牛乳、水 お茶			
8	木	昼		ぶっかけそうめん かぼちゃの甘煮 果物(オレンジ)	鶏さね、かまぼこ	きゅうり、干し椎茸、ミニトマト かぼちゃ れんこん	そうめん、さとう さとう 米	みりん、風調味料、濃口醤油、昆布つゆ みりん、風調味料、濃口醤油 塩	3:45	高菜アザ お茶	米、しらす干し、高菜漬、人参 サラダ油、ごま油、鶏がらスープ 白ごま			
9	金	昼	食育 世界の料理	世界の料理(インド) カドリーチ ピーフンと野菜の和え物 カレースープ ごはん	鶏肉、ヨーグルト	おろし生姜 きぬさや、人参 玉葱、人参、パセリ	ピーフン、ごま油 じゃがいも 米	塩、ごま油、おろし生姜、コンカ、カレー粉、塩 カレー粉 うすくち醤油、みりん、風調味料 カレー粉、マヨネーズ	3:45	マンゴープリン スキムミルク	マンゴープリン、素牛乳、ヨーグルト お茶			
10	土	昼		ゴマがた丼 いんげんのおかか和え もやしの清汁	豚小間肉、みそ かまぼこ、花かつお	玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜 パプリカ もやし	米、サラダ油、白ごま、白ごま、さとう おつゆ麩 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 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3:45	サラダせんべい 海月ボン スキムミルク	ワタアザ 海月、しょうが、きんぴら お茶			
13	火	水	お盆 協力日	※保育を希望される方はお弁当を持参いただくようにお願いします。								3:45	ほかうけ お茶	ほかうけのりの醤油 お茶
14	水	木										3:45	ホワイトカット お茶	ホワイトカット お茶
15	木	金										3:45	白い風船 お茶	白い風船 お茶
16	金	土		豆腐ハンバーグ お魚の味噌汁 ごはん	豆腐野菜、ハム お魚の味噌汁 みそ	大根、おろし キャベツ、パプリカ 大根の葉	サラダ油 マカロニ、マヨネーズ おつゆ麩 米	マヨネーズ 和風だし	3:45	カルピスゼリー お茶	カルピスゼリー、お茶			
17	土	日		豚肉のこまたま炒め 白菜の磯和え しめじの味噌汁 ごはん	豚小間肉 きさみのり ワカメ、みそ	玉葱、人参 白菜、人参 しめじ	サラダ油、白ごま、さとう 米	みりん、風調味料、濃口醤油 うすくち醤油 和風だし	3:45	ウエハース せんべい スキムミルク	カレー粉、りんご お茶			
19	月	火	自由保育	さばの味噌煮 ひじきの白和え 茄子の清汁 ごはん	さば、みそ 冷凍豆腐、芽ひじき	おろし生姜、オクラ 人参、パプリカ なす、しめじ	さとう 白ごま、さとう 米	みりん、風調味料、料理酒、濃口醤油 うすくち醤油 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 塩	3:45	抹茶ケーキ スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、塩 グリーンティー お茶			
20	火	水	夏野菜カレー コーンスロー 果物(スイカ)	豚小間肉	なす、かぼちゃ、玉葱、人参、ミニトマト キャベツ、人参、パプリカ、おろし すいか	米、サラダ油 カレー粉、レタス	カレー	みりん、風調味料、濃口醤油、鶏がらスープ 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 鶏がらスープ、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 お茶			
21	水	木	子育て支援 クッキング	青梗菜の味噌煮 ニラのスープ ごはん	豚肉、赤みそ、みそ 卵	玉葱、人参、しいたけ、きゅうり パプリカ、えのき にら、もやし	カレー粉、サラダ油、さとう、片栗粉 サラダ油 米	みりん、風調味料、濃口醤油、鶏がらスープ 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 鶏がらスープ、塩	3:45	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 お茶			
22	木	金		赤魚のあんかけ ごぼうサラダ 里芋の味噌汁 ごはん	赤魚 ツナ みそ	玉葱、だけ、人参、しいたけ、きぬさや ごぼう、人参 青葱	小麦粉、サラダ油、さとう、片栗粉 ごま油、さとう、マヨネーズ 里芋 米	塩、料理酒、みりん、風調味料、料理酒 濃口醤油 濃口醤油 和風だし	3:45	いちごジャムケーキ スキムミルク	ホットケーキ、卵、牛乳、マヨネーズ イチゴジャム お茶			
23	金	土	お誕生会 お誕生会	和風フライドチキン 大豆とさつま芋のチキ オニオンスープ ごはん	鶏肉、卵 大豆水煮	パプリカ、人参、しいたけ、きゅうり パプリカ、人参、パセリ 玉葱、人参、パセリ	小麦粉、黒ごま、サラダ油 さつま芋、マヨネーズ 米	料理酒、濃口醤油、塩 マヨネーズ	3:45	お誕生日デザート チョコババロア お茶	バナナの素、牛乳、マヨネーズ ホットケーキ お茶			
24	土	日		厚揚げの五目煮 じゃが芋のきんぴら 白菜の味噌汁 ごはん	絹揚げ、豚小間肉 みそ	大根、人参、干し椎茸、パプリカ 人参、マヨ 白菜、大根の葉	こんにゃく、サラダ油 じゃがいも、サラダ油、さとう 米	みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	3:45	ムーンライト せんべい スキムミルク	ムーンライト せんべい(塩味) お茶			
26	月	火		木の葉うどん 小松菜の煮浸し 果物(りんご)	かまぼこ、卵、かつわかめ さつま揚げ	玉葱、しめじ 小松菜 りんご	うどん さとう 米	昆布つゆ 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油	3:45	コーン飯おにぎり お茶	米、コーン、菜めし お茶			
27	火	水		韓国風肉じゃが わかめスープ ごはん	豚肉、赤みそ ワカメ	おろし生姜、玉葱、人参、にら ほうれん草、パプリカ、人参 えのき	ごま油、じゃがいも、白ごま、さとう さとう、ごま油、白ごま 白ごま、ごま油 米	おろし生姜、濃口醤油、豆板醤 濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3:45	スコーン スキムミルク	ホットケーキ、卵、牛乳、マヨネーズ お茶			
28	水	木		豚の南蛮揚げ 切干大根の煮物 さつま芋の味噌汁 ごはん	あじ 刻み揚げ みそ	玉葱、人参、人参 切干大根、人参 青葱	片栗粉、サラダ油、さとう さとう さつま芋 米	塩、濃口醤油、みりん、風調味料、酢 みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	3:45	黒糖蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、黒糖、水、黒砂糖 お茶			
29	木	金		ツナ入り卵焼き カレーのドレッシング 和え しる菜の味噌汁 ごはん	卵、ツナ みそ	玉葱、小松菜 カレー粉、パプリカ しる菜	サラダ油、サラダ油 カレー粉、レタス おつゆ麩 米	塩、ごま油、マヨネーズ 和風だし	3:45	ぶどうゼリー お茶	ゼリーの素、パプリカ お茶			
30	金	土		鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとしらすの酢の物 豆腐の清汁 ごはん	鶏肉 しらす干し 木綿豆腐	パプリカ キャベツ、人参 大根の葉	サラダ油 さとう 米	塩、ごま油、酢 酢、塩 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3:45	ごまドーナツ スキムミルク	ホットケーキ、絹ごし豆腐 さとう、白ごま、サラダ油 お茶			
31	土	日		高野のそぼろ丼 焼き茄子の味噌だれ 大根の清汁	高野豆腐、鶏ミンチ みそ	しいたけ、玉葱、人参 なす 大根、みつば	米、サラダ油、さとう サラダ油、さとう 米	和風だし、濃口醤油 みりん、風調味料 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 塩	3:45	ウエハース カルシウムせん スキムミルク	りんご、バナナ カルシウムせん お茶			