

給食予定献立表 2024年9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)				
栄養素	171kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	493 kcal	18 g	12 g	81 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 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄く 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他			献立名	ざいりょう
2	月	昼		五目うどん 青梗菜のなめたけ和え 栗物(黄桃)	かまぼこ、刻み揚げ、ワカメ	干し椎茸、青葱 ツナ、菜、なめたけ 黄桃缶	うどん、さとう	みりん風調味料、濃口醤油、昆布つゆ 濃口醤油、みりん風調味料	3時	しそコーンおにぎり お茶	米、コーン、ゆかり	
3	火	昼	試食会	あなご寿司 高野豆腐の含め煮 麩の清汁	穴子、湯葉、きさみのり 高野豆腐	りんご、人参、みつば、紅生姜 小松菜	米、さとう、さとう さとう おつゆ麩	酢、塩、味の素、みりん風調味料、昆布つゆ 和風だし、みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素、マスカット	
4	水	昼		ポテト 大根の揚げが 栗物(オレンジ) ロースト	豚小間肉、大豆水煮 ツナ	玉葱、人参、ツナ、トマト、ピーマン 大根、ゆず、パプリカ れんご	じゃがいも、サラダ油 じゃがいも、サラダ油 じゃがいも、サラダ油	かつお、しょうゆ、塩 かつお、しょうゆ、塩 かつお、しょうゆ、塩	3時	ハインケーキ スキムミルク	ハインケ、かつお、しょうゆ、 しょうゆ、お酢、サラダ油 しょうゆ、お酢、サラダ油	
5	木	昼		鶏肉のタルタル焼き かつおの香味和え しるなの味噌汁 ごはん	鶏肉 カニカマチラシ みそ	ハセリ、アスパラ、 かぼちゃ、人参	卵、かつお、サラダ油 油、白ごま	味噌、しょうゆ、塩 みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	じゃがいも お茶	お魚、しょうゆ、コーン、卵 みりん風調味料、うすくち醤油 あおきのり、サラダ油	
6	金	昼	自由保育	赤魚のおろし煮 さつま芋の味噌煮 厚揚げの味噌汁 ごはん	赤魚 納厚揚げ、みそ	大根おろし、オクラ りんご、果汁 玉葱	片栗粉、サラダ油、さとう さつま芋、さとう	料理酒、みりん風調味料、濃口醤油 和風だし 和風だし	3時	小豆蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、しょうゆ、水、小豆 しょうゆ	
7	土	昼		筑前煮 インゲンの和え物 ほうれん草の味噌汁 ごはん	鶏肉 かまぼこ みそ	ごぼう、れんこん、人参、グリンピース インゲン ほうれん草、しめじ	里芋、こんにゃく、さとう さとう、サラダ油	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、みりん風調味料 和風だし	3時	エースコイン まがりせんべい スキムミルク	エースコイン まがりせんべい しょうゆ	
9	月	昼	避難訓練	干草焼き 茄子のおかか和え 南瓜の味噌汁 ごはん	卵、鶏肉、 花かつお みそ	玉葱、干し椎茸、人参、インゲン、 なす かぼちゃ、青葱	さとう、サラダ油	塩、うすくち醤油 濃口醤油、みりん風調味料 和風だし	3時	人参ドーナツ スキムミルク	人参、しょうゆ、卵、 しょうゆ、人参、 サラダ油、砂糖 しょうゆ	
10	火	昼	園庭開放	鶏の煮付け おから炒め オクラの清汁 ごはん	さば おから 刻み揚げ	生姜 玉葱、きぬさや、人参 オクラ	さとう、里芋 サラダ油、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 みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	きなこケーキ スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、塩 きな粉、しょうゆ	
11	水	昼		牛丼 ほうれん草のわかめ和え 豆腐の味噌汁 ごはん	牛丼肉 カニカマチラシ 木綿豆腐、みそ	玉葱、人参 ほうれん草 大根の葉	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 和風だし	3時	メロンフルーチェ お茶	メロン、牛乳	
12	木	昼		ちゃんぽん麺 穴子の群の物 栗物(梨)	豚小間肉、ちくわ 穴子	白菜、人参、たけのこ、黒きくらげ きゅうり 梨	しょうゆ、サラダ油 さとう	料理酒、うすくち醤油、鶏がらスープ 白濁スープ 酢、みりん風調味料、うすくち醤油	3時	かつおおにぎり お茶	米、醤油、りかけ	
13	金	昼	食育 世界の料理	世界の料理(アメリカ) ハンバーガー フライドポテト オニオンスープ	ハンバーグ フライドポテト	玉葱 玉葱、人参、ハセリ	ハンバーグ、サラダ油 フライドポテト、サラダ油	かつお しょうゆ	3時	アメリカン スキムミルク	魚肉ソーセージ、かつお、 しょうゆ、かつお、 サラダ油、かつお、 しょうゆ	
14	土	昼		茄子の味噌炊き 白菜のゆかり風味 かぶの清汁 ごはん	豚小間肉、焼き豆腐、みそ	人参、なす、おろし生姜、グリーンピース 白菜、きゅうり かぶ、みつば	こんにゃく、サラダ油	和風だし、みりん風調味料、塩 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	3時	ウエハース おにぎりせんべい スキムミルク	ウエハース おにぎりせんべい しょうゆ	
17	火	昼		カレーライス れんこんのマヨ和え 栗物(パン)	合挽き牛豚 カニカマチラシ	玉葱、人参 れんこん、パプリカ ハインケ	カレー、じゃがいも、サラダ油 トマト	味噌、しょうゆ、塩 みりん風調味料、濃口醤油	3時	カレー お茶	米、しょうゆ、500g、 玉葱、人参、 しょうゆ、サラダ油、 しょうゆ	
18	水	昼		鶏の照り焼き 切干大根のサラダ かつおの揚げ ごはん	鶏肉 お魚ソーセージ	ゆず 切干大根、きゅうり、人参 かつお、人参	さとう 揚げごま、しょうゆ	みりん風調味料、濃口醤油 しょうゆ	3時	カレー スキムミルク	かつお、しょうゆ、 しょうゆ、 サラダ油、 しょうゆ	
19	木	昼		エビと豆腐のあんかけ アスパラのマヨ和え 栗物(バナナ) ごはん	ほたて、卵、木綿豆腐	ツナ、人参、たけのこ、干し椎茸 アスパラ、人参 バナナ	片栗粉、サラダ油、片栗粉 さとう、白ごま	昆布つゆ、料理酒 濃口醤油	3時	バナナパロア お茶	バナナ、卵、牛乳	
20	金	昼	お誕生会	お誕生会 ハムカツ ピーマンの炒め キャベツの炒め ごはん	ハム、卵 豚小間肉	ピーマン、ナス トマト、ピーマン、玉葱 キャベツ、コーン、ハセリ	小麦粉、パン粉、サラダ油 ピーマン、サラダ油、さとう	塩、しょうゆ、 しょうゆ、 しょうゆ	3時	お誕生会デザート スキムミルク	食パン、しょうゆ、 しょうゆ、 しょうゆ	
21	土	昼		豚肉の旨味炒め 小松菜と竹輪の煮浸し しめじの清汁 ごはん	豚小間肉、みそ ちくわ	もやし、にら、おろし生姜 小松菜 しめじ、大根の葉	サラダ油、さとう	料理酒、みりん風調味料 和風だし、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	カレー お茶	カレー、 しょうゆ、 しょうゆ	
24	火	昼		卵の卵かけ キャベツの炒め 大根の清汁 ごはん	たら 卵	玉葱、にら、おろし生姜 キャベツ、人参 大根、みつば	片栗粉、サラダ油、さとう、片栗粉 サラダ油	塩、料理酒、おろし生姜、 濃口醤油、かつお、 みりん風調味料、 うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	ごまドーナツ スキムミルク	ごま、さとう、水、 しょうゆ、 黒ごま、 しょうゆ	
25	水	昼		鶏のパン粉焼き かぼちゃサラダ そうめんの味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ	キャベツ、エンドウ かぼちゃ、玉葱、グリーンピース 大根の葉	パン粉、卵、ソーセージ トマト、 そうめん	塩、しょうゆ、 しょうゆ、 しょうゆ	3時	ジャムサンド スキムミルク	食パン、イチゴジャム しょうゆ	
26	木	昼		豚のかわ焼き しる菜の磯和え 里芋の味噌汁 ごはん	あじ きざみのり みそ	おろし生姜、インゲン しる菜、人参 青葱	片栗粉、サラダ油、さとう	塩、料理酒、みりん風調味料、濃口醤油、 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	チョコ、牛乳、 しょうゆ、 しょうゆ	
27	金	昼	運動テスト (5.4.3歳児)	豚肉の旨味炒め もやし、 きざみのり、 きくらげの揚げ ごはん	豚小間肉	なす、玉葱、 もやし、 きくらげ	サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、 しょうゆ	料理酒、濃口醤油、 濃口醤油、 濃口醤油、 鶏がらスープ、 塩	3時	豆腐だんご(みだらし) お茶	白玉粉、 濃口醤油、 さとう	
28	土	昼		マーボー丼 揚げのお浸し わかめの清汁	豆腐、豚小間肉、 刻み揚げ ワカメ	玉葱、青葱 白菜 白ねぎ	米、サラダ油、さとう、片栗粉 白ごま、さとう	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	3時	ウエハース お茶	ウエハース しょうゆ	
30	月	昼		鶏肉の旨味あんがらめ 春雨が ちんぴちの清汁 ごはん	鶏肉 ハム、錦糸卵	玉葱、きぬさや、しいたけ ツナ、 えのき	片栗粉、サラダ油、さとう、片栗粉 春雨、 しょうゆ	料理酒、うすくち醤油、 濃口醤油、 濃口醤油、 濃口醤油、 かつお	3時	春雨が お茶	春雨、 しょうゆ	