



# 給食予定献立表 2024年10月

明の守なかざき園  
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) |       |      |        |       |
|-------|-------------|-------|------|--------|-------|
|       | エネルギー       | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物   | 食塩    |
| 平均栄養価 | 506 kcal    | 19 g  | 13 g | 81.5 g | 1.8 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◇                                   | 血や肉になるもの   | 緑◇                                     | からだの骨を強えるもの   | 黄◇ |                            |   | 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・漬物                    | 野菜類・くだもの類  | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類                         | その他   |    |                            |   |           |     |       |
| 1  | 火  | 昼  |                            | 赤魚のムニエル<br>じゃが芋の炒め物<br>茄子の味噌汁<br>ごはん                    | 赤魚<br>ベーコン<br>みそ                     | キャブ<br>アスパラ<br>なす、玉葱                             | 小麦粉、バター<br>じゃがいも、サラダ油<br>米             | 塩、しょう油<br>和風だし  | 3時 | 手作りトースト<br>スキムミルク          | 手作りトースト<br>スキムミルク   |           |     |       |
| 2  | 水  | 昼  |                            | 散らし寿司<br>五目煮豆<br>味噌汁                                    | 高野豆腐、鶏糸卵、きざみのり<br>大豆水煮               | 干し椎茸、人参、きぬさや<br>人参、グリーンピース<br>ほうれん草              | 米、さとう、さとう<br>里芋、こんにやく、さとう<br>お豆腐       | 酢、塩、みりん、風調味料、濃口醤油<br>和風だし<br>和風だし、みりん、風調味料、濃口醤油<br>和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 | 3時 | みかん、ブルーチェ<br>お茶            | カルピス、牛乳   |           |     |       |
| 3  | 木  | 昼  | お店屋さん<br>ごっこ               | しょうゆラーメン<br>コーンバター<br>乗物(梨)                             | 豚小間肉、かまぼこ                            | 白菜、もやし、青葱<br>コーン、人参、イカリ<br>梨                     | チキ<br>バター                              | 塩、しょう油、濃口醤油、醤油、マヨネーズ<br>塩、しょう油  | 3時 | 菜飯おにぎり<br>お茶               | 米、菜飯  |           |     |       |
| 4  | 金  | 昼  |                            | 他人肉<br>ほうれん草の白和え<br>わかめの味噌汁                             | 豚小間肉、卵<br>充填豆腐<br>わかめ、みそ             | 玉葱、みつば<br>ほうれん草、人参<br>白ねぎ                        | 米、さとう<br>白ごま、さとう                       | 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料<br>うすくち醤油<br>和風だし                                  | 3時 | バナナ<br>お茶                  | 食パン、ツナ、きゅうり、トマト<br>塩  |           |     |       |
| 5  | 土  | 昼  |                            | 炒り鶏<br>小松菜のお浸し<br>しめじの味噌汁<br>ごはん                        | 鶏肉<br>油揚げ<br>木綿豆腐、みそ                 | かぼちゃ、大根、人参、グリーンピース<br>小松菜<br>しめじ                 | こんにやく、サラダ油、さとう                         | 和風だし、みりん、風調味料、料理酒<br>濃口醤油<br>みりん、風調味料、うすくち醤油<br>和風だし                    | 3時 | 雷の音<br>カルピス、ウメゼン<br>スキムミルク | 雷の音<br>カルピス、ウメゼン<br>スキムミルク  |           |     |       |
| 7  | 月  | 昼  |                            | ししやものから揚げ<br>れんこんの金平<br>玉ねぎの清汁<br>ごはん                   | ししやも                                 | アスパラ<br>人参<br>玉葱、大根の葉                            | 片栗粉、サラダ油<br>糸こんにやく、サラダ油、さとう            | 塩<br>みりん、風調味料、うすくち醤油<br>和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料                            | 3時 | マドレーヌ                      | おやつ、手作り、お豆腐、牛乳<br>塩   |           |     |       |
| 8  | 火  | 昼  |                            | 卵と鶏肉の炒め物<br>いんげんのきんこ和え<br>里芋の味噌汁<br>ごはん                 | 卵、鶏肉<br>きんこ<br>刻み揚げ、みそ               | 玉葱、人参、アスパラ、おろし生姜<br>イカリ、人参                       | サラダ油、さとう、しょう油、片栗粉<br>米                 | 塩、料理酒、濃口醤油、鶏がらスープ<br>濃口醤油、みりん、風調味料<br>和風だし                              | 3時 | ちんすこう(黒糖)<br>スキムミルク        | 小麦粉、黒砂糖、サラダ油、塩<br>塩   |           |     |       |
| 9  | 水  | 昼  |                            | 揚げのから揚げ<br>ピーマンソテー<br>キャベツの清汁<br>ごはん                    | 黄連、卵                                 | 卵<br>玉葱、人参、キャベツ<br>キャブ                           | 小麦粉、マヨネーズ<br>ピーマン、サラダ油<br>お豆腐          | 塩、料理酒、アスパラ<br>鶏がらスープ、味付塩、しょう油<br>和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料                   | 3時 | 大学芋<br>お茶                  | さつま芋、サラダ油、黒ごま<br>さとう、濃口醤油   |           |     |       |
| 10 | 木  | 昼  | お誕生会                       | 鶏のから揚げ<br>マドレーヌ<br>コーンのスープ<br>ごはん                       | 鶏肉<br>お魚、マドレーヌ                       | アスパラ、人参<br>コーン、玉葱、パセリ                            | 片栗粉、サラダ油<br>じゃがいも、マヨネーズ<br>米           | 料理酒、うすくち醤油、塩<br>キャベツ  | 3時 | お誕生日デザート<br>マロンババロア<br>お茶  | マロン、バナナ、牛乳<br>キャベツ、クリーム   |           |     |       |
| 11 | 金  | 昼  | 食育<br>世界の料理                | 世界の料理(中国)<br>カンジャオシャーレン(えびチリ)<br>胡瓜の酢漬<br>肉団子スープ<br>ごはん | 豚ヒレ<br>ミンチ                           | 白ねぎ、生姜、トマト、人参<br>きゅうり、人参<br>トマト、ほうれん草、青葱         | 小麦粉、サラダ油、片栗粉<br>さとう、しょう油<br>しょう油<br>米  | 味付塩、しょう油、おろし生姜、豆板醤<br>鶏がらスープ、濃口醤油、キャベツ<br>酢、おろし生姜、鶏がらスープ                | 3時 | マラーゴ<br>スキムミルク             | おやつ、手作り、お豆腐、牛乳、三温糖<br>サラダ油、うすくち醤油<br>みりん、風調味料                     |           |     |       |
| 12 | 土  | 昼  |                            | 茄子とそば<br>青梗菜の磯和え<br>もやし汁<br>ごはん                         | 豚ヒレ、みそ、赤みそ<br>きざみのり<br>ちくわ           | なす、玉葱<br>キャベツ、人参<br>もやし                          | 米、サラダ油、さとう、片栗粉                         | 和風だし、料理酒、濃口醤油<br>うすくち醤油<br>和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料                         | 3時 | ウエハース<br>サラダせんべい<br>スキムミルク | ウエハース(こ)<br>ソフトクリーム<br>塩  |           |     |       |
| 15 | 火  | 昼  |                            | 和風オムレツ<br>かぼちゃの煮物<br>そうめんの味噌汁<br>ごはん                    | 豚ヒレ、卵<br>みそ                          | 玉葱、人参、干し椎茸、イカリ<br>かぼちゃ、グリーンピース<br>大根の葉           | さとう<br>さとう<br>そうめん<br>米                | 料理酒、濃口醤油、塩<br>濃口醤油、みりん、風調味料、和風だし<br>和風だし                                | 3時 | ぶどうゼリー<br>お茶               | ぶどう、紫芋  |           |     |       |
| 16 | 水  | 昼  |                            | 鶏の味噌漬<br>高野豆腐のおから風<br>大根の清汁<br>ごはん                      | さくら、みそ<br>高野豆腐                       | オクラ<br>玉葱、人参、しいたけ、きぬさや<br>大根、青葱                  | さとう、サラダ油<br>さとう                        | みりん、風調味料、料理酒、濃口醤油、塩<br>和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油<br>和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料     | 3時 | ハンカチドウト<br>スキムミルク          | 食パン、マヨネーズ、さとう、水<br>塩  |           |     |       |
| 17 | 木  | 昼  |                            | ピーマン炒め<br>アスパラのごま味噌汁<br>のりスープ                           | 豚小間肉<br>カニカマ、チアシ、みそ                  | ほうれん草、もやし、人参<br>アスパラ、大根                          | 米、しょう油、さとう、さとう、しょう油、白ごま<br>白ごま、さとう     | おろし生姜、料理酒、濃口醤油<br>鶏がらスープ、塩、濃口醤油<br>みりん、風調味料<br>鶏がらスープ、塩                 | 3時 | マジメロサンド<br>スキムミルク          | クラッカー、卵、牛乳<br>塩   |           |     |       |
| 18 | 金  | 昼  |                            | 鶏のから揚げ<br>ピーマンの炒め<br>白菜の味噌汁<br>ごはん                      | 鶏肉                                   | キャベツ、人参、アスパラ<br>玉葱、人参、ピーマン                       | サラダ油<br>ピーマン、サラダ油                      | 料理酒、濃口醤油、塩<br>みりん、風調味料<br>和風だし  | 3時 | チーズパン                      | 白玉粉、牛乳、チーズ<br>サラダ油<br>塩   |           |     |       |
| 19 | 土  | 昼  |                            | 豚肉のみそ炒め<br>アスパラのおかか和え<br>小松菜の清汁<br>ごはん                  | 豚小間肉、赤みそ<br>花かつお<br>刻み揚げ             | キャベツ、玉葱、人参<br>アスパラ、人参<br>小松菜                     | サラダ油、さとう                               | 塩、しょう油、料理酒、濃口醤油<br>濃口醤油、みりん、風調味料<br>和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料                | 3時 | ムーンライト<br>星せんべい<br>スキムミルク  | ムーンライト<br>星せんべい<br>塩  |           |     |       |
| 21 | 月  | 昼  |                            | 白身魚のから揚げ<br>がんも煮物<br>ほうれん草の味噌汁<br>ごはん                   | ホキ<br>がんも<br>みそ                      | トマト<br>大根、人参、きぬさや<br>ほうれん草                       | バター、マヨネーズ<br>さとう<br>お豆腐                | 料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油<br>濃口醤油、和風だし<br>和風だし                                  | 3時 | 煮豆のおとし揚げ<br>お茶             | 小麦粉、水、味噌、豆腐、コーン<br>グリーンピース、サラダ油                                   |           |     |       |
| 22 | 火  | 昼  | 子育て支援                      | 牛肉のソテー<br>白菜の和え物<br>じゃが芋の味噌汁<br>ごはん                     | 牛肉                                   | おろし生姜、玉葱、ピーマン、人参<br>おろし生姜<br>白菜、人参               | サラダ油、サラダ油、さとう、白ごま、白ごま<br>しょう油          | おろし生姜、濃口醤油<br>みりん、風調味料、うすくち醤油<br>和風だし                                   | 3時 | チーズスコーン                    | おやつ、手作り、お豆腐、牛乳<br>塩、チーズ<br>塩                                      |           |     |       |
| 23 | 水  | 昼  | 個人懇談会<br>(5・4・3歳児)         | マーボー豆腐<br>ただききゅうり<br>卵スープ<br>ごはん                        | 合挽き肉、木綿豆腐、赤みそ                        | 玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜<br>グリーンピース<br>きゅうり<br>大根の葉      | サラダ油、さとう、片栗粉<br>さとう、しょう油<br>米          | おろし生姜、料理酒、塩、濃口醤油<br>鶏がらスープ、塩  | 3時 | こしあんパウンド                   | こしあん、お豆腐、人参、卵<br>サラダ油、牛乳、さとう<br>塩                                 |           |     |       |
| 24 | 木  | 昼  |                            | かぼちゃの炒め<br>さつま芋の甘煮<br>ちんげん菜のスープ<br>ごはん                  | あじ                                   | 玉葱、人参、キャベツ<br>キャベツ、人参                            | 片栗粉、サラダ油、さとう<br>さつま芋、さとう               | 味付塩、しょう油、酢、料理酒<br>みりん、風調味料、濃口醤油<br>キャベツ                                 | 3時 | お好み焼き                      | キャベツ、お豆腐、キャベツ、サラダ油<br>ちくわ、青葱、お好み焼き粉<br>サラダ油、お好み焼き粉<br>あおさのり、花かつお  |           |     |       |
| 25 | 金  | 昼  | 避難訓練                       | 鶏肉のから揚げ<br>彩りソテー<br>厚揚げの味噌汁<br>ごはん                      | 鶏肉<br>卵<br>絹厚揚げ、みそ                   | アスパラ<br>もやし、人参<br>玉葱                             | マヨネーズ、サラダ油<br>サラダ油                     | 味付塩、しょう油、キャベツ、マヨネーズ、塩<br>うすくち醤油<br>和風だし                                 | 3時 | バナナきなこ<br>お茶               | バナナ、きなこ、さとう、塩   |           |     |       |
| 26 | 土  | 昼  |                            | しる菜と竹輪の煮浸し<br>かぶのスープ                                    | 豚小間肉<br>ちくわ                          | 玉葱、人参<br>しろな<br>かぶ、きくらげ                          | 米、茶、こんにやく、サラダ油、さとう                     | 和風だし、料理酒、みりん、風調味料<br>濃口醤油<br>和風だし、料理酒、みりん、風調味料<br>濃口醤油<br>鶏がらスープ、塩      | 3時 | ウエハース<br>満月ボン<br>スキムミルク    | ウエハース<br>満月ボン<br>塩  |           |     |       |
| 28 | 月  | 昼  | さつま芋作り<br>みかん作り<br>(4・5歳児) | かぶの炒め<br>かぶのスープ   | ツナ<br>海藻、キャベツ、カニカマ、チアシ<br>オクラ<br>わかめ | ほうれん草、マヨネーズ<br>オクラ<br>わかめ                        | バター、マヨネーズ<br>しょう油、しょう油、しょう油            | キャベツ、マヨネーズ、塩<br>キャベツ、マヨネーズ、塩  | 3時 | えびチリ                       | 米、キャベツ、マヨネーズ、塩<br>マヨネーズ、しょう油、しょう油、しょう油<br>味付塩、しょう油、うすくち醤油<br>キャベツ |           |     |       |
| 29 | 火  | 昼  |                            | 鶏のこま焼き<br>ひじきの炒り煮<br>しる菜の味噌汁<br>ごはん                     | 鶏肉                                   | 芽ひじき、さつま揚げ<br>みそ                                 | マヨネーズ、パン粉、白ごま、サラダ油<br>さつま芋<br>サラダ油、さとう | バター、マヨネーズ<br>和風だし、みりん、風調味料、濃口醤油<br>和風だし                                 | 3時 | 抹茶ドーナツ                     | おやつ、手作り、お豆腐、鶏肉、人参<br>グリーンピース、サラダ油<br>塩                            |           |     |       |
| 30 | 水  | 昼  |                            | さばの塩漬<br>茄子の味噌炒め<br>豆腐の清汁<br>ごはん                        | さば<br>合挽き、みそ<br>木綿豆腐                 | 大根、おろし、しょう油<br>なす、玉葱、きぬさや、おろし生姜<br>青葱            | サラダ油、さとう、片栗粉                           | 塩、濃口醤油<br>和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料  | 3時 | いももち<br>お茶                 | じゃがいも、片栗粉、さとう<br>濃口醤油、水、片栗粉、水                                     |           |     |       |
| 31 | 木  | 昼  | 自由保育                       | ★ハロウィン★<br>おぼろけのトッピング<br>彩りサラダ<br>チーズ                   | 豚肉                                   | かぼちゃ、玉葱、人参<br>グリーンピース、飾り人参<br>キャベツ、紫キャベツ、人参、パプリカ | 米、サラダ油<br>バター、しょう油                     | カレー   | 3時 | カレー<br>スキムミルク              | カレー、水、カレー粉、マヨネーズ<br>塩   |           |     |       |

※ 4歳交流(5歳児) 昼食は明の守こども園で食べます。献立は一部変更となります。(ニラのスープのみかん缶)