給食予定献立表 2024年10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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	510 kcal	18 g	13 g	82 g	1.9 g

日	曜日	時間	行事	献立名	さいりょう 赤◇ 血や肉になるもの（魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類）	さいりょう 緑◇ からだの調子を整えるもの（野菜類・くだもの類）	さいりょう 黄◇ 力や体温となるもの（穀類・油脂類・砂糖類・いも類）	その他	おやつ 時間	おやつ 献立名	おやつ ざいりょう
1	火	昼		赤魚のﾑﾆｴﾙ じゃが芋の炒め物 茄子の味噌汁 ごはん	赤魚 ベーコン みそ	ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ なす,玉葱	小麦粉,ﾊﾟﾀｰｿｰｽ じゃがいも,サラダ油 米	塩,ｺｼｮｳ 塩,ｺｼｮｳ 和風だし	3時	ｷｬﾛｯﾄﾎｯﾄｹｰｷ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,人参,サラダ油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
2	水	昼		散らし寿司 五目煮豆 麸の清汁	高野豆腐,錦糸卵,きざみのり 大豆水煮	干し椎茸,人参,きぬさや 人参,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ ほうれん草	米,さとう,さとう 里芋,こんにゃく,さとう おつゆ麸	酢,塩,味の素,みりん風調味料,濃口醤油 和風だし 和風だし,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 塩	3時	みかんフルーチェ お茶	ﾌﾙｰﾁｪﾐｶﾝ,牛乳
3	木	昼		しょうゆラーメン コーンバター 果物(梨)	豚小間肉,かまぼこ	白菜,もやし,青葱 コーン,人参,ｲﾝｹﾞﾝ 梨	ﾗｰﾒﾝ バター	塩,ｺｼｮｳ,濃口醤油,醤油ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ 塩,ｺｼｮｳ	3時	菜飯おにぎり お茶	米,菜めし
4	金	昼		他人丼 ほうれん草の白和え わかめの味噌汁	豚小間肉,卵 充填豆腐 ワカメ,みそ	玉葱,みつば ほうれん草,人参 白ねぎ	米,さとう 白ごま,さとう	和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 うすくち醤油 和風だし	3時	ｻﾂﾏｺﾛｯｹ スキムミルク	食パン,ツナ,きゅうり,ﾏﾖﾈｰｽﾞ 塩 ｽｷﾑﾐﾙｸ
5	土		運動会								
7	月	昼		ししゃものから揚げ れんこんの金平 玉ねぎの清汁 ごはん	ししゃも	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾚﾝｺﾝ,人参 玉葱,大根の葉	片栗粉,サラダ油 糸こんにゃく,サラダ油,さとう 米	塩 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 塩	3時	マドレーヌ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,さとう,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,卵 牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ
8	火	昼		卵と鶏肉の炒め物 いんげんのきなこ和え 里芋の味噌汁 ごはん	卵,鶏肉 きな粉 刻み揚げ,みそ	玉葱,人参,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ,おろし生姜 ｲﾝｹﾞﾝ,人参	サラダ油,さとう,ｺﾞﾏ油,片栗粉 里芋 米	塩,料理酒,濃口醤油,鶏がらｽｰﾌﾟ 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	ちんすこう(黒糖) スキムミルク	小麦粉,黒砂糖,サラダ油,塩 ｽｷﾑﾐﾙｸ
9	水	昼		ｶﾚｲのｶﾚｰﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き ビーフンソテー キャベツの清汁 ごはん	黄金ｶﾚｲ	ﾚﾀｽ 玉葱,人参,ﾁﾝｹﾞﾝ菜 ｷｬﾍﾞﾂ	小麦粉,ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾋﾞｰﾌﾝ,サラダ油 おつゆ麸 米	塩,料理酒,ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ 鶏がらｽｰﾌﾟ,味付塩,ｺｼｮｳ 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	大学芋 お茶	さつま芋,サラダ油,黒ごま さとう,濃口醤油
10	木	昼		豚の梅しょうが焼き ひじきと大根のサラダ かき玉汁 ごはん	豚小間肉 芽ひじき 卵	玉葱,おろし生姜,かぼちゃ 大根,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ黄,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ赤 みつば	サラダ油 焙煎ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 米	しそねり梅,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 塩	3時	チーズパン スキムミルク	白玉粉,塩,牛乳,チーズ サラダ油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
11	金	昼	食育 世界の料理	**世界の料理(中国)** カンシャオシャーレン(えびチリ) 胡瓜の酢漬け 肉団子スープ ごはん	ﾑｷｴﾋﾞ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ	白ねぎ,生姜,ﾄﾏﾄｿｰｽ缶 きゅうり,人参 トマト,ほうれん草,青葱	小麦粉,サラダ油,片栗粉 さとう,ｺﾞﾏ油 ｺﾞﾏ油 米	味付塩,ｺｼｮｳ,おろし生ﾆﾝﾆｸ,豆板醤 鶏がらｽｰﾌﾟ,濃口醤油,ｹﾁｬｯﾌﾟ 酢,おろし生ｼｮｳｶﾞ 鶏がらｽｰﾌﾟ	3時	マーラーカオ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,卵,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
12	土	昼	運動会予備日	茄子そぼろ丼 青梗菜の磯和え もやしの清汁	豚ﾐｼﾞ,みそ,赤みそ きざみのり ちくわ	なす,玉葱 ﾁﾝｹﾞﾝ菜,人参 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 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	ウエハース サラダせんべい スキムミルク	ｳｴﾊｰｽ(ﾊﾞﾆﾗ) ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ
15	火	昼		和風オムレツ かぼちゃの煮物 そうめんの味噌汁 ごはん	ﾑｷｴﾋﾞ,卵 みそ	玉葱,人参,干し椎茸,ｲﾝｹﾞﾝ かぼちゃ,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 大根の葉	さとう さとう そうめん 米	料理酒,濃口醤油,塩 濃口醤油,みりん風調味料,和風だし 和風だし	3時	ぶどうゼリー お茶	ｾﾞﾘｰの素ﾌﾞﾄﾞｳ
16	水	昼	お誕生会	**お誕生会** 鶏のから揚げ ﾏﾖﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ ｺｰﾝのｽｰﾌﾟ ごはん	鶏ﾓﾓ肉 お魚ｿｰｾｰｼﾞ	ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ 人参 コーン,玉葱,パセリ	片栗粉,サラダ油 じゃがいも,ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米	料理酒,うすくち醤油,塩 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	お誕生日デザート マロンパパロアの素,牛乳 お茶	ﾏﾛﾝﾊﾟﾊﾟﾛｱの素,牛乳 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ
17	木	昼	4園交流 （5歳児） ※下記記載あり	ビビンバ丼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま味噌ｻﾗﾀﾞ ニラのスープ	豚小間肉 カニカマチラシ,みそ	ほうれん草,もやし,人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,大根 にら	米,ｺﾞﾏ油,さとう,さとう,ｺﾞﾏ油,白ごま 白ごま,さとう 春雨	おろし生ｼｮｳｶﾞ,料理酒,濃口醤油 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩,濃口醤油 みりん風調味料 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	マシュマロサンド スキムミルク	クラッカー,ﾏｼｭﾏﾛ ｽｷﾑﾐﾙｸ
18	金	昼	避難訓練	鰆の味噌漬焼き 高野豆腐のおから風 大根の清汁 ごはん	さわら,みそ 高野豆腐	オクラ 玉葱,人参,しいたけ,きぬさや 大根,青葱	さとう,サラダ油 さとう 米	みりん風調味料,料理酒,濃口醤油,塩 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 塩	3時	パンカリントウ スキムミルク	食パン,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,さとう,水 ｽｷﾑﾐﾙｸ
19	土	昼		豚肉のみそ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え 小松菜の清汁 ごはん	豚小間肉,赤みそ 花かつお 刻み揚げ	ｷｬﾍﾞﾂ,玉葱,人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,人参 小松菜	サラダ油,さとう 米	塩,ｺｼｮｳ,料理酒,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時	ムーンライト 星せんべい スキムミルク	ﾑｰﾝﾗｲﾄﾋﾞｽｹｯﾄ 星たべよ(塩味) ｽｷﾑﾐﾙｸ
21	月	昼	個人懇談会 （5・4・3歳児）	白身魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き がんもの煮物 ほうれん草の味噌汁 ごはん	ホキ がんも みそ	トマト 大根,人参,きぬさや ほうれん草	ﾊﾞﾀｰﾘｰｽ さとう おつゆ麸 米	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	3時	煮豆のおとし揚げ お茶	小麦粉,水,金時豆煮,コーン ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ,サラダ油
22	火	昼		牛肉のﾌﾟﾙｺｷ 白菜の和え物 じゃが芋の味噌汁 ごはん	牛ﾓﾓ肉 刻み揚げ,みそ	おろし生姜,玉葱,ﾋﾟｰﾏﾝ,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ赤 おろし生姜 白菜,人参	サラダ油,サラダ油,さとう,白ごま,白ごま じゃがいも 米	おろし生ﾆﾝﾆｸ,濃口醤油 みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	チーススコーン スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,卵,牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸﾁｰｽﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ
23	水	昼		マーボー豆腐 たたききゅうり 卵スープ ごはん	合挽ﾐﾝﾁ,木綿豆腐,赤みそ いか 卵	玉葱,人参,しいたけ,おろし生姜 ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ きゅうり 大根の葉	サラダ油,さとう,片栗粉 さとう,ｺﾞﾏ油 米	おろし生ﾆﾝﾆｸ,料理酒,塩,濃口醤油 酢,濃口醤油 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	こしあんパウンド スキムミルク	こしあん,ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,卵 サラダ油,牛乳,さとう ｽｷﾑﾐﾙｸ
24	木	昼		ｱｼﾞのﾚﾓﾝﾏﾘﾈ さつま芋の甘煮 ちんげん菜のｽｰﾌﾟ ごはん	あじ	玉葱,人参,ﾚﾓﾝ果汁 ﾁﾝｹﾞﾝ菜,人参	片栗粉,サラダ油,さとう さつま芋,さとう 米	味付塩,ｺｼｮｳ,塩,酢,料理酒 みりん風調味料,濃口醤油 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	お好み焼き お茶	ｷｬﾍﾞﾂ,合挽ﾐﾝﾁ,サラダ油 ちくわ,青葱,お好焼粉 サラダ油,お好み焼ｿｰｽ あおさのり,花かつお
25	金	昼		鶏肉のｵｰﾛﾗｿｰｽ焼き 彩りソテー 厚揚げの味噌汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉 卵 絹厚揚げ,みそ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ もやし,人参 玉葱	ﾏﾖﾈｰｽﾞ,サラダ油 サラダ油 米	味付塩,ｺｼｮｳ,ｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,塩 うすくち醤油 和風だし	3時	バナナきなこ お茶	バナナ,きな粉,さとう,塩
26	土	昼		豚丼 しろ菜と竹輪の煮浸し かぶのスープ	豚小間肉 ちくわ	玉葱,人参 しろな かぶ,きくらげ	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 和風だし,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	ウエハース 満月ボン スキムミルク	Caｳｴﾊｰｽﾊﾞﾆﾗ 満月ﾎﾞﾝうさぎ小判 ｽｷﾑﾐﾙｸ
28	月	昼	さつま芋ほり みかん狩り （4・5歳児）	ｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 海藻サラダ 果物(オレンジ)	ツナ 海藻ｻﾗﾀﾞ,カニカマチラシ	ほうれん草,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ オクラ ｵﾚﾝｼﾞ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ｺﾞﾏ醤油ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,ｼﾌｫﾝﾏｰｶﾞﾘﾝ(ｸﾘｰﾑ)	3時	えびﾁｬｰﾊﾝ お茶	米,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,ﾑｷｴﾋﾞ ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾞﾙ,サラダ油 味付塩,ｺｼｮｳ,うすくち醤油 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ
29	火	昼		鶏のごま焼き ひじきの炒り煮 しろ菜の味噌汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉 芽ひじき,さつま揚げ みそ	 人参,ｲﾝｹﾞﾝ しろな,人参	ﾏﾖﾈｰｽﾞ,パン粉,白ごま,サラダ油 さつま芋 サラダ油,さとう 米	ｳｽﾀｰｿｰｽ 和風だし,みりん風調味料,濃口醤油 和風だし	3時	抹茶ドーナツ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,絹ごし豆腐 ｸﾞﾘｰﾝﾃｨｰ,サラダ油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
30	水	昼	子育て支援	さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 豆腐の清汁 ごはん	さば 合挽ﾐﾝﾁ,みそ 木綿豆腐	大根おろし,ﾚﾓﾝ なす,玉葱,きぬさや,おろし生姜 青葱	 サラダ油,さとう,片栗粉 米	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	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
31	木	昼		★ハロウィン★ おばけﾊﾞﾝﾊﾞｰｸﾞｶﾚｰ トッピング 彩りサラダ チーズ	 豚ﾊﾞﾗ肉 チーズ	かぼちゃ,玉葱,人参 ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ,飾り人参(星) ｷｬﾍﾞﾂ,紫ｷｬﾍﾞﾂ,人参,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ黄	米,サラダ油 ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ｶﾚｰﾙｰ	3時	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰのﾏｰﾌﾞﾙ蒸しﾊﾟﾝ スキムミルク	蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ,水,ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ ｽｷﾑﾐﾙｸ

※4園交流（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→みかん缶）