



給食予定献立表 2024年10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、朝食にスキムミルクを提供いたします。

献立種類		1日平均(3歳以上)				
栄養素		1種材	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	506 kcal	18.6 g	12.9 g	82 g	1.8 g	

日	曜日	時間	行事	献立名	献立内容		献立内容		その他		時間	献立名	ざいりょう
					赤く 血や肉になるもの	緑く からだの調子を整えるもの	黄く 力や体温となるもの	その他					
					魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	その他				
1	火			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	小麦粉、バター、 じゃがいも、サラダ油	米	塩、醤油、 和風だし	塩、醤油、 和風だし	3:30	手作りクッキー スキムミルク	じゃがいも、人参、 サラダ油、 小麦粉	
2	水			散らし寿司 五日黒豆 煮汁	高野豆腐、鶏糸卵、 きざみのみり 大豆水煮	干し椎茸、人参、 さぬさや 人参、グリーンア ほうれん草	米、さとう、さとう	酢、塩、味の素、 みりん、風調味料、 濃口醤油、 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	酢、塩、味の素、 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	3:30	みかんブルーチェ お茶	ブルーベリー、 牛乳	
3	木			遊樂訓練	しょうゆラーメン コーンバター 乗物(梨)	豚小間肉、かまぼこ	白菜、もやし、 青葱、 コーン、人参、 揚げ、 梨	バター	塩、醤油、 濃口醤油、 醤油、 和風だし	3:30	栗お餅にきり お茶	米、栗めし	
4	金				鶏肉、 ほうれん草の白和え わかめの味噌汁 ごはん	豚小間肉、 充填豆腐、 ワカメ、みそ	玉葱、みつば、 ほうれん草、人参、 ねぎ	米、さとう、 白ごま、さとう	酢、塩、味の素、 みりん、風調味料、 うすくち醤油、 和風だし	3:30	手作り お茶	きかん、 バナナ、 バナナ、 きゅうり、 人参、 糖	
5	土				炒り鶏 小松菜のお浸し しめじの味噌汁 ごはん	鶏肉	かぼちゃ、 大根、人参、 グリーンア	米	和風だし、 みりん、風調味料、 料理酒、 濃口醤油、 みりん、 風調味料、 うすくち醤油、 和風だし	3:30	手作りの お茶	手作りの カルシウムせん お茶	
7	月		個人懇談会 あじさい ひまわり (7,8,9日)		ししゃも れんごんの金平 玉ねぎの清汁 ごはん	アスパ の、人参 玉葱、 大根の葉	米	片栗粉、 サラダ油	酢、塩、味の素、 みりん、 風調味料、 うすくち醤油、 みりん、 風調味料	3:30	マドレーヌ スキムミルク	手作り、 さとう、 バター、 卵、 牛乳、 お茶	
8	火				鶏肉の炒め物 いんげんのきなこと 和え 里芋の味噌汁 ごはん	鶏肉 きな粉 刻み揚げ、 みそ	玉葱、人参、 かぶ、 おろし生姜、 ワカメ、 人参	サラダ油、 さとう、 マ油、 片栗粉	酢、塩、 料理酒、 濃口醤油、 鶏がらスープ、 濃口醤油、 みりん、 風調味料、 和風だし	3:30	ちんすこう(黒糖) スキムミルク	小麦粉、 黒砂糖、 サラダ油、 塩	
9	水				加のり、 おろし キャベツの清汁 ごはん	黄釜カ	人参、 人参、 ワカメ	小麦粉、 人参、 小麦粉	酢、塩、 料理酒、 濃口醤油、 塩、 和風だし、 うすくち醤油、 みりん、 風調味料	3:30	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		お誕生会 個人懇談会 つくし (10,11,15日)		お誕生会 鶏のから揚げ マカロニ コーンのスープ ごはん	鶏肉 お豆腐、 マヨネーズ	アスパ イン コーン、 玉葱、 パセリ	片栗粉、 サラダ油、 じゃがいも、 マヨネーズ	料理酒、 うすくち醤油、 塩	3:30	お誕生会 マロンパン	マロン、 バナナ、 卵、 牛乳、 お茶	
11	金		食育 世界の料理	世界の料理(中国) カンジャオシャレン(えびチリ)	エビチリ ミート、 ボール	白ねぎ、 生姜、 トマト、 人参	小麦粉、 サラダ油、 片栗粉	味の素、 しょうゆ、 おろし、 しょうゆ、 大豆粉、 鶏がらスープ、 濃口醤油、 かつお、 酢、おろし、 しょうゆ、 鶏がらスープ	酢、塩、 料理酒、 濃口醤油、 塩	3:30	マローカー スキムミルク	手作り、 鶏肉、 牛乳、 三温糖、 サラダ油、 うすくち醤油、 みりん、 風調味料、 塩	
12	土				加子、 おろし 味噌、 みそ	玉葱、 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	酢、塩、 料理酒、 濃口醤油、 塩、 和風だし	3:30	ウエハース サラダせんべい スキムミルク	ウエハース、 サラダ油、 うすくち醤油、 お茶	
15	火				和風オムレツ かぼちゃの煮物 そうめんの味噌汁 ごはん	エビ、 卵 みそ	玉葱、 人参、 干し椎茸、 かぼちゃ、 グリーンア 大根の葉	さとう、 さとう、 さとう、 さとう	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	3:30	ぶどうゼリー お茶	ぶどう、 ゼリー	
16	水				鶏の味噌煮 高野豆腐のおから 大根の清汁 ごはん	さわか、 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	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、 みりん、 風調味料	3:30	ハンカチーフ スキムミルク	食パン、 マヨネーズ、 さとう、 水、 お茶	
17	木		4園交流 (5歳児) ※下記追加あり		ピーマン、 アスパ ごま味噌、 アスパ、 の、 スープ	豚小間肉 カニカマ、 チリ、 みそ	ほうれん草、 もやし、 人参 アスパ、 大根	米、 マ油、 さとう、 さとう、 マ油、 白ごま、 さとう、 しょうゆ	おろし、 しょうゆ、 料理酒、 濃口醤油、 鶏がらスープ、 塩、 濃口醤油、 みりん、 風調味料、 鶏がらスープ	3:30	マジック スキムミルク	クラッカー、 マヨネーズ、 お茶	
18	金				鶏のトド焼 ピーマンの炒め 白菜の味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ	人参、 マヨネーズ、 人参、 人参	サラダ油、 ピーマン、 サラダ油	料理酒、 濃口醤油、 塩、 みりん、 風調味料、 和風だし	3:30	チーズパン スキムミルク	白玉粉、 牛乳、 チーズ、 サラダ油、 お茶	
19	土				豚肉の炒め アスパ、 おろし 小松菜の清汁 ごはん	豚小間肉、 赤みそ 花かつお 刻み揚げ	人参、 玉葱、 人参 アスパ、 人参 小松菜	サラダ油、 さとう	塩、 しょうゆ、 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	酢、塩、 料理酒、 濃口醤油、 塩	3:30	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、 お茶
21	月				自身鶏、 かぶ、 おろし 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	バター、 さとう、 さとう、 おつゆ	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	3:30	蒸豆のおとし揚げ お茶	小麦粉、 水、 金時豆、 コーン、 グリーンア、 サラダ油	
22	火				牛肉の炒め 白菜の和え物 じゃが芋の味噌汁 ごはん	牛肉	おろし、 生姜、 玉葱、 人参、 人参	サラダ油、 サラダ油、 さとう、 白ごま、 おろし	おろし、 しょうゆ、 濃口醤油	3:30	チーズスコーン スキムミルク	手作り、 バター、 マヨネーズ、 卵、 牛乳、 お茶	
23	水				マーボー豆腐 ただきゅうり 卵スープ ごはん	豚挽き、 木綿豆腐、 赤みそ いか、 卵	玉葱、 人参、 しいたけ、 おろし、 生姜、 グリーンア、 きゅうり、 大根の葉	サラダ油、 さとう、 片栗粉	おろし、 しょうゆ、 料理酒、 濃口醤油、 塩	酢、塩、 濃口醤油、 鶏がらスープ、 塩	3:30	こしあんパウンド スキムミルク	こしあん、 おろし、 しょうゆ、 マヨネーズ、 卵、 砂糖、 牛乳、 さとう、 お茶
24	木				かぶ、 おろし さつま芋の甘 ちんげん菜の、 お茶	あじ	玉葱、 人参、 人参、 人参	片栗粉、 サラダ油、 さとう、 さつま芋、 さとう	味の素、 しょうゆ、 塩、 酢、 濃口醤油、 濃口醤油、 みりん、 風調味料、 濃口醤油、 和風だし	3:30	お好み焼き お茶	人参、 おろし、 しょうゆ、 サラダ油、 かぶ、 青葱、 お好み焼き、 サラダ油、 お好み焼き、 お茶	
25	金				鶏肉の炒め 厚揚げの味噌汁 ごはん	鶏肉、 卵 絹揚げ、 みそ	アスパ、 玉葱、 人参 アスパ、 人参	マヨネーズ、 サラダ油、 サラダ油	味の素、 しょうゆ、 マヨネーズ、 マヨネーズ、 塩、 うすくち醤油、 和風だし	3:30	バナナきなこ お茶	バナナ、 きなこ、 さとう、 塩、 お茶	
26	土				豚肉の炒め しらすと竹輪の煮浸し かぶのスープ ごはん	豚小間肉 ちくわ	玉葱、 人参 しらす	米、 さとう、 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	3:30	ウエハース 薄月パン スキムミルク	ウエハース、 薄月パン、 お茶	
28	月				かぶ、 おろし 海菜、 カニカマ、 チリ、 お茶	ツナ 海藻、 カニカマ、 チリ	ほうれん草、 マヨネーズ、 オクラ、 ルッコラ	マヨネーズ、 マヨネーズ、 マヨネーズ	味の素、 しょうゆ、 濃口醤油、 濃口醤油、 みりん、 風調味料、 濃口醤油、 和風だし	3:30	スウィーツ お茶	米、 マヨネーズ、 マヨネーズ、 マヨネーズ、 マヨネーズ、 濃口醤油、 濃口醤油、 みりん、 風調味料、 濃口醤油、 和風だし	
29	火				鶏のこま焼 ひじきの炒め しらすの味噌汁 ごはん	鶏肉	人参、 玉葱、 人参 人参、 人参	マヨネーズ、 パン粉、 白ごま、 サラダ油、 さつま芋、 サラダ油、 さとう	味の素、 しょうゆ、 濃口醤油、 濃口醤油、 みりん、 風調味料、 濃口醤油、 和風だし	3:30	抹茶ドーナツ スキムミルク	手作り、 マヨネーズ、 卵、 牛乳、 お茶	
30	水				さばの塩焼 茄子の味噌炒め 豆腐の清汁 ごはん	さば 合挽き、 みそ、 木綿豆腐	大根、 おろし、 生姜、 玉葱、 きぬさや、 おろし、 生姜、 青葱	サラダ油、 さとう、 片栗粉	塩、 濃口醤油	3:30	いちももち お茶	じゃがいも、 片栗粉、 さとう、 濃口醤油、 水、 片栗粉、 水、 お茶	
31	木			自由保育	*ハロウィン* おぼろ、 かぼ、 おぼろ、 お茶	豚肉	かぼ、 玉葱、 人参、 グリーンア、 人参、 人参、 人参、 人参、 人参	米、 サラダ油	カレー	3:30	カレー スキムミルク	カレー、 お茶	

※ 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。(ニラのスープのみかん缶)