



# 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◇ 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑◇ 血や肉になるもの	黄◇ からだの骨を堅めるもの	黄◇ 野菜類・くだもの類			黄◇ カヤや体温とるもの	献立名
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	キャブ ブロッコリー なす、玉葱	小麦粉、バター じゃがいも、サラダ油 米	塩、しょう油 和風だし	3時	手作りドーナツ スキムミルク	手作りドーナツ、入浴、サラダ油 お茶	
2	水	昼		散らし寿司 五目煮豆 味噌汁	高野豆腐、鶏糸卵、きざみのり 大豆水煮	干し椎茸、人参、きぬさや 人参、グリーンピース ほうれん草	米、さとう、さとう 里芋、こんにやく、さとう お豆腐	酢、塩、味、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	3時	みかん、ブルーチェ お茶	カルピス、加糖牛乳	
3	木	昼	お土産さん ごっこ	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、イカリ 梨	チキ バター	塩、しょう油、濃口醤油、醤油、マヨネーズ 塩、しょう油	3時	菜飯おにぎり お茶	米、菜飯	
4	金	昼		旭人具 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 わかめ、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	バナナ お茶	食パン、ツナ、きゅうり、人参、 塩、お茶	
5	土	昼		炒り鶏 小松菜のお浸し しめじの味噌汁 ごはん	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐、みそ	かぼちゃ、大根、人参、グリーンピース 小松菜 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 濃口醤油 みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	雷の雷 カルシウムせん スキムミルク	雷の雷 カルシウムせん スキムミルク	
7	月	昼		ししやものから揚げ れんこんの金平 玉ねぎの清汁 ごはん	ししやも	ブロッコリー、人参 れんこん、人参 玉葱、大根の葉	片栗粉、サラダ油 糸こんにやく、サラダ油、さとう	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	3時	マドレーヌ	おやつ、お茶、さとう、マカ、卵、 牛乳、お茶	
8	火	昼		卵と鶏肉の炒め物 いんげんのきんこ和え 里芋の味噌汁 ごはん	卵、鶏肉 きんこ 刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、かぶ、おろし生姜 イカリ、人参	サラダ油、さとう、小麦粉、片栗粉 米	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 お茶	
9	水	昼		加の加-お餅つき ピーマンソテー キャベツの清汁 ごはん	黄連、イカリ	卵 玉葱、人参、キャベツ、 キャブ	小麦粉、マヨネーズ ピーマン、サラダ油 お豆腐	塩、料理酒、加の加- 鶏がらスープ、味付塩、しょう油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料	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	お誕生会	鶏のから揚げ マドレーヌ コーンのスープ ごはん	鶏肉 お魚、セージ	キャブ、イカリ 人参 コーン、玉葱、パセリ	片栗粉、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ 米	料理酒、うすくち醤油、塩 オリーブオイル	3時	お誕生日デザート マロンババロア お茶	マロン、ツナ、きゅうり、人参、 キャブ、クリーム	
11	金	昼	食育 世界の料理	世界の料理(中国) カンジャオシャーレン(えびチリ) 胡瓜の酢漬 肉団子スープ ごはん	エビ ミートボール	白ねぎ、生姜、トウモロコシ 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、小麦粉、 しょう油、 しょう油、 米	味付塩、しょう油、おろし生姜、 鶏がらスープ、濃口醤油、 酢、おろし生姜、 鶏がらスープ	3時	マラーゴ スキムミルク	おやつ、お茶、さとう、 みりん、風調味料	
12	土	昼		茄子とそば 青梗菜の磯和え もやし汁 ごはん	豚ひき肉、みそ、赤みそ きざみ、 ちくわ	なす、玉葱 キャベツ、人参 もやし	米、サラダ油、さとう、 米	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	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、 サラダせんべい	
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	豚ヒレ、鶏 みそ	玉葱、人参、干し椎茸、イカリ かぼちゃ、グリーンピース 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	3時	ぶどうゼリー お茶	ぶどう、 ゼリー	
16	水	昼		鶏の味噌漬 高野豆腐のおから風 大根の清汁 ごはん	さくら、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	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時	ハンカチードウ スキムミルク	食パン、マカ、 さとう、 お茶	
17	木	昼	4園交流 (5歳児) ※下記記載あり	ピーマンの ピーマンのごま味噌汁 のすのす	豚小間肉 カニカマチラス、みそ	ほうれん草、もやし、人参 ブロッコリー、大根 にら	米、しょう油、さとう、 さとう、 白ごま、 さとう	おろし生姜、料理酒、 濃口醤油、 鶏がらスープ、 濃口醤油、 みりん、風調味料	3時	マジメロサンド スキムミルク	クラッカー、 お茶、 お茶	
18	金	昼		鶏のピーマン ピーマンの炒め 白菜の味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ	卵 玉葱、人参、 ピーマン	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時	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	昼		豚肉のみそ炒め ブ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	キャブ、玉葱、人参 ブロッコリー、人参 小松菜	サラダ油、さとう	塩、しょう油、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	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、 星せんべい、 お茶	
21	月	昼		白身魚のから揚げ がんも煮物 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	バター、 さとう お豆腐	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	黒豆のおとし揚げ お茶	小麦粉、 水、 味噌、 コーン、 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 白菜の和え物 じゃが芋の味噌汁 ごはん	牛肉 刻み揚げ、みそ	おろし生姜、玉葱、 ピーマン、 おろし生姜、 白菜、人参	サラダ油、 さとう、 白ごま、 さとう	おろし生姜、 濃口醤油、 みりん、 風調味料、 うすくち醤油、 和風だし	3時	チーズスコーン スキムミルク	おやつ、 お茶、 お茶	
23	水	昼	個人懇談会 (5・4・3歳児)	マーボー豆腐 ただききゅうり 卵スープ ごはん	合挽き肉、木綿豆腐、 赤みそ いか 卵	玉葱、人参、しいたけ、 おろし生姜、 グリーンピース、 きゅうり、 大根の葉	サラダ油、さとう、 片栗粉 さとう、 しょう油、 米	おろし生姜、 料理酒、 塩、 濃口醤油、 鶏がらスープ、 塩	3時	こしあんパウンド スキムミルク	こしあん、 お茶、 お茶	
24	木	昼		卵の炒め物 さつま芋の甘煮 ちんげん菜のスープ ごはん	あじ	玉葱、人参、 キャベツ、 人参	片栗粉、 サラダ油、 さとう、 さつま芋、 さとう	味付塩、 しょう油、 酢、 料理酒、 みりん、 風調味料、 濃口醤油	3時	お好み焼き お茶	キャブ、 お茶、 お茶	
25	金	昼	避難訓練	鶏肉のから揚げ 彩りソテー 厚揚げの味噌汁 ごはん	鶏肉 卵 絹厚揚げ、みそ	ブロッコリー、 もやし、 人参、 玉葱	マヨネーズ、 サラダ油、 サラダ油 米	味付塩、 しょう油、 マヨネーズ、 塩、 うすくち醤油、 和風だし	3時	バナナきなこ お茶	バナナ、 きなこ、 さとう、 塩	
26	土	昼		しる菜と竹輪の煮浸し かぶのスープ	豚小間肉 ちくわ	玉葱、人参 しる菜	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、 濃口醤油、 和風だし、 料理酒、 みりん、 風調味料、 濃口醤油	3時	ウエハース 満月ボン スキムミルク	ウエハース、 満月ボン、 お茶	
28	月	昼	さつま芋作り みかん作り (4・5歳児)	かぶのスープ かぶのスープ 海藻サラダ 乗物(オレンジ)	ツナ 海藻、 カニカマチラス オクラ わかめ	ほうれん草、 マヨネーズ、 オクラ わかめ	バター、 しょう油、 マヨネーズ、 しょう油	おろし生姜、 料理酒、 塩、 濃口醤油、 鶏がらスープ、 塩	3時	えびパン お茶	米、 お茶、 お茶	
29	火	昼		鶏のこま焼き ひじきの炒り煮 しる菜の味噌汁 ごはん	鶏肉 芽ひじき、 さつま揚げ、 みそ	人参、 グリーンピース、 しる菜、 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	バター、 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	おやつ、 お茶、 お茶	
30	水	昼		さばの塩漬 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 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	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	自由保育	★ハロウィン★ おぼろけ トッピング 彩りサラダ チーズ	豚肉 チーズ	かぼちゃ、 玉葱、 人参、 グリーンピース、 飾り人参、 キャベツ、 人参、 マヨネーズ	米、 サラダ油 バター、 しょう油	バター、 お茶	3時	ブルーベリー スキムミルク	おやつ、 お茶、 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-みかん缶)