



給食予定献立表 2024年11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)			
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	494 kcal	19.0 g	11.4 g	81.2 g
				食塩 1.9 g

日	曜日	時間	行事	献立名	さいりょう				時間	おやつ	
					赤く 血や肉になるもの <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類</small>	緑く からだの調子を整えるもの <small>野菜類・くだもの類</small>	黄く カや体温となるもの <small>穀類・油脂類・砂糖類・いも類</small>	その他		献立名	さいりょう
1	金	昼		白身魚のヒカタ ジャーマンポテト ちんげん菜のスープ ごはん	ホキ,卵 ポークイター	しんじょう ピーマン かぶ,人参	小麦粉,サラダ油 じゃがいも,サラダ油	塩,しょうが,ケチャップ 塩,しょうが しょうゆ	30分	ココアサンド スキムミルク	食パン,ココアバター,さとう しょうゆ
2	土	昼		豚肉と薑根の炒め煮 もやしのかき揚げ そうめんの味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	しんじょう,玉葱,人参 もやし,人参 大根の葉	こんにゃく,サラダ油,さとう そうめん 米	和風だし,濃口醤油 ゆかり 和風だし	30分	ムーンライト ぱりんこ スキムミルク	ムーンライト ぱりんこ しょうゆ
5	火	昼		酢豚 青梗菜とささみの和え物 きくらげのスープ ごはん	豚ロース肉 鶏ささみ	おろし生姜,玉葱,人参,たけのこ,しいたけ ピーマン かぶ,人参 きくらげ	サラダ油,サラダ油,さとう,片栗粉 かぶ,人参 米	料理酒,濃口醤油,塩,酢,濃口醤油 ケチャップ 濃口醤油,酢 鶏がらスープ,塩	30分	いちごパフェ スキムミルク	いちごパフェ 牛乳,ヨーグルト イチゴジャム しょうゆ
6	水	昼		アジのパン粉焼き 大豆とさつま芋の揚げ 大根のスープ ごはん	あじ 大豆水煮 ワカメ	かぶ,人参 グリーンピース 大根	パン粉,バター,ソース さつま芋,グリーンピース 米	しょうゆ,ケチャップ しょうゆ	30分	マカロニあべかわ お茶	マカロニきな粉,さとう,塩 しょうゆ
7	木	昼		炒り豆腐 南瓜の煮物 ほうれん草の味噌汁 ごはん	木綿豆腐,ツナ,卵 みそ	玉葱,グリーンピース かぼちゃ ほうれん草,人参	しょうゆ,さとう さとう 米	料理酒,うすくち醤油 濃口醤油,みりん,風調味料,和風だし 和風だし	30分	ごま入りケーキ スキムミルク	小麦粉,さとう,サラダ油,黒ごま しょうゆ
8	金	昼	食育 世界の料理	世界の料理(スペイン) パエリア ソパ・デ・アホ 果物(オレンジ)	鶏肉,いか,えび ベーコン	玉葱,パプリカ,イグツ コーン ルバ	米,パプリカ おつゆ鮭	しょうゆ,ケチャップ,料理酒,味付塩,しょうゆ しょうゆ しょうゆ	30分	トルティーヤ スキムミルク	じゃがいも,玉葱,パプリカ,トマト ベーコン,卵,パプリカ 味付塩,しょうゆ しょうゆ
9	土	昼	保育参観								
11	月	昼	食育 きのこのお話し (5・4・3歳児)	【食育】 きのこのかき揚げどん 人参サラダ 果物(柿)	刻み揚げ しらす干し	干し椎茸,しめじ,えりんぎ,青葱 人参,パプリカ 柿	うどん,片栗粉 サラダ油,さとう	昆布つゆ 酢,濃口醤油	30分	かつおおにぎり お茶	米,鮭のりかけ
12	火	昼		赤魚の味噌漬け焼き はんぺんの卵とじ 小松菜の清汁 ごはん	赤魚,みそ はんぺん,卵	オクラ 玉葱,人参,きぬさや 小松菜,えのき	さとう さとう 米	みりん,風調味料,料理酒,濃口醤油 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	30分	メロンブルーチーズ お茶	ブルーチーズ,牛乳
13	水	昼	運動テスト	卵と豚肉の炒め物 春雨の和え物 白菜の味噌汁 ごはん	卵,豚小間肉 刻み揚げ,みそ	玉葱,パプリカ,おろし生姜 きゅうり,人参,きくらげ 白菜	サラダ油,さとう,しょうゆ,片栗粉 春雨,さとう 米	塩,料理酒,濃口醤油,鶏がらスープ 酢,みりん,風調味料,塩 和風だし	30分	黒糖蒸しパン スキムミルク	蒸しパン,水,黒砂糖 しょうゆ
14	木	昼		鱈の梅酒り焼き 野菜のソテー 南瓜の味噌汁 ごはん	たら ポークイター みそ	かぶ,人参 かぼちゃ,大根の葉	しょうゆ サラダ油 米	しそ,梅酒,料理酒,みりん,風調味料 濃口醤油,塩 しょうゆ 和風だし	30分	えびとねぎの落し焼き お茶	えび,玉葱,小麦粉 うすくち醤油,和風だし サラダ油
15	金	昼	自由保育	鶏肉の磯辺焼き しんじょうの中華揚げ 麩の味噌汁 ごはん	鶏肉,あおさのり ツナ みそ	しんじょう,人参,コーン ほうれん草	片栗粉,サラダ油,じゃがいも さとう,しょうゆ おつゆ鮭 米	塩,塩 酢,濃口醤油 和風だし	30分	抹茶の米粉ケーキ スキムミルク	米粉,抹茶パウダー, グリーンティー,さとう,牛乳 サラダ油,水 しょうゆ
16	土	昼		厚揚げの五目煮 しらす菜の塩昆布和え 玉ねぎの清汁 ごはん	絹厚揚げ,豚小間肉 減塩塩こんぶ	大根,人参,干し椎茸,イグツ しらす,しめじ 玉葱,青葱	こんにゃく,サラダ油 米	みりん,風調味料,濃口醤油,和風だし 濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	30分	チョコレート ぱかうけ スキムミルク	チョコレート ぱかうけ しょうゆ
18	月	昼	避難訓練	ツナ入り卵焼き 茄子のお浸し 豆腐の清汁 ごはん	卵,ツナ さつま揚げ,花かつお 木綿豆腐,刻み揚げ	玉葱,小松菜 なす,人参	サラダ油,サラダ油 米	塩,しょうが,ケチャップ 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	30分	ヨーグルトパエリア お茶	パエリアの素,ヨーグルト,牛乳
19	火	昼		青椒肉絲 アジの菜種和え わかめのスープ ごはん	豚肉 卵 ワカメ	玉葱,ピーマン,パプリカ アジ,パプリカ 青葱	サラダ油,さとう サラダ油 米	濃口醤油,グリーンピース 濃口醤油,みりん,風調味料 鶏がらスープ,塩	30分	レーズンズコーン スキムミルク	レーズン,牛乳 しょうゆ
20	水	昼	わくわくランチ (5歳児) 子育て支援	【わくわくランチ】 ホットドッグ かき揚げ コーンのスープ (5歳児のみ) 果物(バナナ)	ポークイター ツナ	かぶ,人参 コーン,小松菜 バナナ	ドレッシング,サラダ油 パプリカ,さとう,しょうゆ 米	しょうゆ,濃口醤油 しょうゆ	30分	高菜パン お茶	米,しらす干し,高菜,人参 サラダ油,しょうゆ,白ごま 鶏がらスープ
21	木	昼		すき焼き風煮込み 和風ピクルス 果物(パイナップル) ごはん	牛肉,焼き豆腐 ハム	白菜,玉葱,人参,白ねぎ 大根,人参 パイナップル	サラダ油,おつゆ鮭,こんにゃく,さとう さとう 米	昆布つゆ 酢,濃口醤油	30分	スイート スキムミルク	さつま芋,さとう,牛乳 しょうゆ
22	金	昼	お誕生会	お誕生会 チキン南蛮 三色汁 ニラのスープ ごはん	鶏肉,卵 ハム	もやし,ほうれん草,人参 にら	小麦粉,サラダ油,さとう,グリーンピース さとう,しょうゆ,白ごま ピーマン 米	酢,濃口醤油 濃口醤油 鶏がらスープ,塩	30分	お誕生日デザート フレンチトースト スキムミルク	食パン,牛乳,卵,さとう クリーム しょうゆ
25	月	昼	ミニハロウィン かぼちゃの揚げ 果物(黄桃)	豚肉500gP ハム	玉葱,人参,ピーマン,グリーンピース,トビロレ かぼちゃ,パプリカ 黄桃缶	パプリカ,サラダ油 しょうゆ,濃口醤油,しょうゆ	しょうゆ,しょうゆ,味付塩,しょうゆ しょうゆ	30分	ゆかりおにぎり お茶	米,ゆかり	
26	火	昼		はちみつわんぱう ほうれん草のソテー マヨネーズのスープ ごはん	鶏肉 ベーコン	はちみつ,かぼちゃ ほうれん草,玉葱 マヨネーズ,白菜	はちみつ,サラダ油 サラダ油 米	料理酒,濃口醤油 塩,うすくち醤油,しょうゆ しょうゆ	30分	きなこドーナツ スキムミルク	はちみつ,マヨネーズ,しょうゆ サラダ油,きな粉,さとう しょうゆ
27	水	昼		さばの味噌煮 ひじきの白和え キャベツの清汁 ごはん	さば,みそ 充填豆腐,芽ひじき	おろし生姜 人参,イグツ かぶ,人参	さとう,里芋 白ごま,さとう 米	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 うすくち醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	30分	しょうゆ スキムミルク	しょうゆ,さとう,ネグロ しょうゆ
28	木	昼		肉じゃが ちくわのおかか和え 厚揚げの味噌汁 ごはん	牛肉 ちくわ,ワカメ,花かつお 絹厚揚げ,みそ	玉葱,人参,グリーンピース きゅうり,コーン 大根の葉	サラダ油,じゃがいも,糸こんにゃく サラダ油,さとう しょうゆ 米	和風だし,濃口醤油 酢,濃口醤油,みりん,風調味料 和風だし	30分	あんこホットケーキ スキムミルク	はちみつ,しょうゆ,サラダ油 つぶあん しょうゆ
29	金	昼		かれのいのか-風味揚げ 切干大根の煮物 とろろの清汁 ごはん	黄金揚げ 刻み揚げ とろろ昆布	パプリカ,人参 切干大根,人参	片栗粉,サラダ油 さとう おつゆ鮭 米	塩,パプリカ,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	30分	ももゼリー お茶	ピーマン,人参
30	土	昼		炊き込みごはん 小松菜の煮浸し 豚汁	鶏肉,刻み揚げ さつま揚げ 豚小間肉,みそ	ごぼう,人参,干し椎茸,みつば 小松菜 大根,人参	米 さとう こんにゃく,サラダ油	うすくち醤油,濃口醤油,和風だし みりん,風調味料,塩 和風だし,みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	30分	ウエハース ぼたぼた焼き スキムミルク	ウエハース ぼたぼた焼 しょうゆ