

給食予定献立表 2024年11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	I類キ	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	494 kcal	18.8 g	11.6 g	81.2 g	1.9 g

日	曜日	時間	行事	献立名	さいりょう				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	時間	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 ポークイカ	しん ピー かぶ,人参	小麦粉,サラダ油 じゃがいも,サラダ油	塩,マヨネーズ 塩,マヨ マヨネーズ	3時	ココアサンド スキムミルク	食パン,ココアバター,さとう スキムミルク
2	土	昼		豚肉と蓮根の炒め煮 もやしゆかり和え そうめんの味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	ワカメ,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	3時	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 スキムミルク
5	火	昼	避難訓練	酢豚 青梗菜とささみの和え物 きくらげのスープ ごはん	豚肉 鶏ささみ	おろし生姜,玉葱,人参,たけのこ,しいたけ ピー かぶ,人参 きくらげ	サラダ油,サラダ油,さとう,片栗粉 さとう,マヨ 春雨 米	料理酒,濃口醤油,塩,酢,濃口醤油 マヨネーズ 濃口醤油,酢 鶏がらスープ,塩	3時	いちごマフィン スキムミルク	おやつミックス,卵,牛乳,マヨネーズ イチゴジャム スキムミルク
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	キャブ グリーンピース 大根	パン粉,バター さつま芋,マヨネーズ 米	マヨネーズ,豚かつ マヨネーズ	3時	マカロニあべかわ お茶	マカロニきな粉さとう,塩
7	木	昼	お誕生会	お誕生会 チキン南蛮 三色お汁 ニラのスープ ごはん	鶏肉,卵		小麦粉,サラダ油,さとう,卵,マヨネーズ さとう,マヨネーズ,白ごま ピー 米	酢,濃口醤油 濃口醤油 鶏がらスープ,塩	3時	お誕生日デザート フレンチトースト	食パン,牛乳,卵,さとう マヨネーズ スキムミルク
8	金	昼	食育 世界の料理	世界の料理(スペイン) バリエア ソバ・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 パプリカ	米,オリーブオイル お豆腐 お豆腐	マヨネーズ,マヨネーズ,料理酒,味付塩,マヨネーズ マヨネーズ マヨネーズ	3時	トルティーヤ スキムミルク	じゃがいも,玉葱,ピーマン,トマト ベーコン,卵,マヨネーズ 味付塩,マヨネーズ スキムミルク
9	土	保育参観									
11	月	昼		赤魚の味噌漬焼き 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	3時	メロンフルーチェ お茶	フルーツ,牛乳
12	火	昼	食育 きのことお話 (5・4・3歳児)	刻み揚げ しらす干し			干し椎茸,しめじ,えりんぎ,青葱 人参,マヨネーズ	うどん,片栗粉 サラダ油,さとう	3時	かつおおにきり お茶	米,鮭,ゆかり
13	水	昼		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,マヨネーズ,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	3時	黒糖蒸しパン スキムミルク	蒸しパン,マヨネーズ,水,黒砂糖 スキムミルク
14	木	昼		鱈の梅照り焼き 野菜のソテー 南瓜の味噌汁 ごはん	たら ポークイカ みそ	イグツ キャブ,玉葱 かぼちゃ,大根の葉	さとう,サラダ油 サラダ油 米	しそ,ねり梅,料理酒,みりん,風調味料 濃口醤油,塩 塩,マヨ 和風だし	3時	えびとねぎの湯とじ焼き お茶	お茶,玉葱,小麦粉 うすくち醤油,和風だし サラダ油
15	金	昼		鶏肉の磯辺焼き ゆずの中華揚げ 味噌汁 ごはん	鶏肉,あおさのり ツナ みそ	しん,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,マヨネーズ お豆腐 米	塩,塩 酢,濃口醤油 和風だし	3時	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 塩 スキムミルク
16	土	昼		厚揚げの五目煮 しらすの塩昆布和え 玉ねぎの清汁 ごはん	鶏厚揚げ,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	3時	フライドポテト ばかうけ スキムミルク	フライドポテト ばかうけ スキムミルク
18	月	昼		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,マヨネーズ 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	ヨーグルトパエリア お茶	パエリアの素,マヨネーズ,牛乳 スキムミルク
19	火	昼	園庭解放	青椒肉絲 アボカドの菜種和え 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 アボカド 青葱	サラダ油,さとう サラダ油 米	濃口醤油,マヨネーズ 濃口醤油,みりん,風調味料 鶏がらスープ,塩	3時	レーズンズコーン スキムミルク	おやつミックス,マヨネーズ,卵,牛乳 スキムミルク,レーズン スキムミルク
20	水	昼	わくわくらんち (5歳児)	わくわくらんち ホットドッグ お豆腐 コーンのスープ (5歳児のみ) 果物(バナナ)	ポークイカ ツナ	キャブ きゅうり,人参 コーン,小松菜 バナナ	マヨネーズ,サラダ油 マヨネーズ,さとう,マヨネーズ 米	マヨネーズ,マヨネーズ,マヨネーズ 酢,濃口醤油 マヨネーズ	3時	高菜マヨネーズ お茶	しらす干し,高菜,人参 サラダ油,マヨネーズ,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	白菜,玉葱,人参,白ねぎ 大根,人参 パイナップル	サラダ油,お豆腐,糸こんにゃく,さとう さとう 米	昆布つゆ 酢,濃口醤油	3時	パイナップル スキムミルク	さつま芋,マヨネーズ,さとう,牛乳,卵 スキムミルク
22	金	昼		親子丼 ごぼうサラダ えのきの味噌汁 ごはん	鶏肉,卵 ツナ みそ	玉葱 ごぼう,人参 えのき,ほうれん草	米,さとう マヨネーズ,さとう,マヨネーズ 米	和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 濃口醤油 和風だし	3時	抹茶の米粉ケーキ スキムミルク	米粉,マヨネーズ,マヨネーズ グリーンピース,さとう,牛乳 サラダ油,水 スキムミルク
25	月	昼		ミートパスタ カリカリの揚げ 果物(黄桃)	豚肉500gP ハム	玉葱,人参,ピーマン,マヨネーズ,塩,トマトソース カリカリ,マヨネーズ 黄桃	マヨネーズ,サラダ油 マヨネーズ,マヨネーズ 米	マヨネーズ,マヨネーズ,味付塩,マヨネーズ マヨネーズ	3時	ゆかりおにきり お茶	米,ゆかり
26	火	昼	運動テスト	はちみつ揚げ 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,マヨネーズ マヨネーズ	3時	きなこドーナツ スキムミルク	おやつミックス,絹ごし豆腐 サラダ油,きな粉,さとう スキムミルク
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 キャブ,玉葱	さとう,里手 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	3時	パエリア スキムミルク	パエリア,さとう,マヨネーズ スキムミルク
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 マヨネーズ 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	3時	あんこホットケーキ スキムミルク	おやつミックス,サラダ油 つぶあん スキムミルク
29	金	昼		かれのい加-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	キャブ,イグツ 切干大根,人参	片栗粉,サラダ油 さとう お豆腐 米	塩,マヨネーズ,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	ももゼリー お茶	ピーマン,マヨネーズ スキムミルク
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	3時	ウエハース ぼたぼた焼き スキムミルク	カレー,マヨネーズ スキムミルク