

給食予定献立表 2024年11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)			
	1kgあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物
栄養素	491 kcal	18.9 g	11.6 g	80.5 g
平均栄養価				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		白身魚のヒカチ 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	ココロサンド スキムミルク	食パン,ココロバター,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	りんご,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	ムーンスライト ぱりんこ スキムミルク	ムーンスライト ぱりんこ スキムミルク
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 ヴァンキ スキムミルク	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 イチゴジャム スキムミルク
6	水	昼		アジのパン粉焼き 大豆とさつま芋のかが 大根のスープ ごはん	あじ 大豆水煮 ワカメ	キャベツ グリーンピース 大根	パン粉,バター,ターナー さつま芋,ターナー 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
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,ターナー 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 ケチャップ 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) パエリア	鶏胸肉,いか,えび ベーコン	玉葱,パプリカ,赤いペッパー コーン パプリカ	米,パプリカ お豆腐	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,ピーマン,トマト ベーコン,卵,パプリカ 味付塩,しょうゆ スキムミルク
9	土	昼		高野のそぼろ丼 白菜の磯和え かぶの清汁	高野豆腐,鶏ミンチ 白菜のり	しいたけ,玉葱,人参 白菜,人参 かぶ,青葱	米,サラダ油,さとう	和風だし,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	30分	ウエハース せんべい スキムミルク	かぶ,しいたけ アボカド,アボカド煎餅 スキムミルク
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 塩	30分	メロンブルーチェ お茶	ブルーチーズ,牛乳
12	火	昼	運動テスト (5・4・3歳児)	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,赤いペッパー,おろし生姜 きゅうり,人参,さくらげ 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	黒糖煮しパン スキムミルク	煮しパン,水,黒砂糖 スキムミルク
13	水	昼	食育 きのこのお話 (5・4歳児)	【真青】 きのこのあなかげうどん 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,醤油,かき
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	パプリカ キャベツ,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,しょうが 和風だし	30分	えびとねぎの落とし焼き 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		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 お豆腐 米	塩,塩 酢,濃口醤油 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 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,パプリカ しらす,しめじ 玉葱,青葱	こんにゃく,サラダ油	みりん,風調味料,料理酒,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	フォイト かつ ばかうけ スキムミルク	フォイト かつ ばかうけ うすくち醤油 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	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	ヨーグルトババロア お茶	ヨーグルト,ババロア お茶
19	火	昼	避難訓練	青椒肉絲 アボカドの菜種和え わかめのスープ ごはん	豚豚肉 卵 ワカメ	玉葱,ピーマン,パプリカ,赤いペッパー アボカド 青葱	サラダ油,さとう サラダ油 米	濃口醤油,アボカド 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	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 イチゴジャム 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 パプリカ コーンのスープ (5歳児のみ) 果物(バナナ)	ポークイカ ツナ	キャベツ きゅうり,人参 コーン,小松菜 バナナ	ドッグ,サラダ油 パプリカ,さとう,しょうゆ	しょうゆ,ケチャップ しょうゆ,ケチャップ しょうゆ	30分	高菜パン お茶	米,しらす干し,高菜漬,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	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	30分	パイナップル スキムミルク	さつま芋,お豆腐,さとう,牛乳,卵 スキムミルク
22	金	昼	内科検診	親子丼 こぼろサラダ 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 しょうゆ,さとう,ターナー 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	30分	抹茶の米粉ケーキ スキムミルク	米粉,キャベツ,パプリカ 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		ミートケチャップ かき揚げ 果物(黄桃)	豚ミンチ500gP ハム	玉葱,人参,ピーマン,ターナー,しいたけ,パプリカ かき揚げ 黄桃	パプリカ,サラダ油 しょうゆ,しょうゆ	ケチャップ,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	子育て支援	はちみつ揚げ ほうれん草のソテー マヨネーズ ごはん	鶏肉 ベーコン	りんご,果糖液,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	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 イチゴジャム 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,パプリカ キャベツ,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 塩	30分	パプリカ スキムミルク	パプリカ,さとう,水,コーン 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 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	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 イチゴジャム スキムミルク
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	キャベツ 切干大根,人参	片栗粉,サラダ油 さとう お豆腐 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 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 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 ぼたぼた焼き スキムミルク