

給食予定献立表 2025年4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	1材料 -	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	502 kcal	18 g	12 g	82 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 力や体温となるもの <small>穀類・油類・砂糖類・いも類</small>	その他	時間	献立名	さいりょう
1	火	昼	入園・進級式 (園児のみ)	しゃもからの揚げ しらすののり 味の味噌汁 ごはん	しゃも さつま揚げ ワカメ、みそ	かぼちゃ しらす	片栗粉、サラダ油 お豆腐 米	みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	3:30	抹茶の米粉ケーキ スキムミルク	米粉、バター、卵、 グリンピース、さとう、牛乳 サラダ油、水 お茶
2	水	昼		マーボー春雨 もやし中華和え キャベツのスープ ごはん	豚ミンチ、赤みそ	玉葱、人参、しいたけ、にら もやし、きゅうり、人参 キャベツ、青葱	春雨、サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、マヨネーズ	豆板醤、料理酒、濃口醤油、塩 濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3:30	いちごバナナア お茶	バナナ、卵、ヨーグルト、牛乳 お茶
3	木	昼		カレーライス トマトの彩りサラダ チーズ	豚小間肉 チーズ	玉葱、人参、グリーンピース トマト、パプリカ、ピーマン、ゆず	米、じゃがいも、サラダ油 マヨネーズ、レタス	カレー	3:30	マドレーヌ スキムミルク	卵、砂糖、バター、小麦粉、 牛乳
4	金	昼		鶏の照り焼き 野菜のツナ炒め 大根のスープ ごはん	鶏肉、ツナ ツナ	アスパラ、ほうれん草、玉葱 大根、人参	さとう サラダ油	みりん、風調味料、濃口醤油、塩 塩、しょう油 オリーブオイル	3:30	マカロニあべか スキムミルク	マカロニ、きな粉、さとう、塩 お茶
5	土	昼		高野のそぼろ丼 白菜のおかか和え さつま芋の味噌汁 ごはん	高野豆腐、鶏ミンチ 花かつお 刻み揚げ、みそ	しいたけ、玉葱、人参 白菜、人参	米、サラダ油、さとう	和風だし、濃口醤油 うすくち醤油、みりん、風調味料 和風だし	3:30	ウエハース おにぎりせんべい スキムミルク	カレー、卵、小麦粉、 牛乳
7	月	昼	体育指導開始	五目うどん 茄子の味噌炒め 栗焼(オレシシ)	かまぼこ、刻み揚げ、ワカメ 鶏ミンチ、みそ	干し椎茸、青葱 なす、玉葱、グリーンピース、おろし生姜、 パプリカ	うどん、さとう サラダ油、さとう	みりん、風調味料、濃口醤油、昆布つゆ 和風だし	3:30	塩昆布のおにぎり お茶	米、塩、昆布、ごま油
8	火	昼		あなご寿司 おから炒め かき玉汁	穴子、湯葉、きざみのり おから 卵	わかめ、人参、みょうろ、紅生姜 玉葱、きざみ、人参 大根の葉	米、さとう、さとう サラダ油、さとう	酢、塩、味の素、みりん、風調味料、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	3:30	人参ドーナツ スキムミルク	卵、砂糖、小麦粉、 牛乳
9	水	昼	ECC英会話 指導開始	鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根の和え ほうれん草の清汁 ごはん	鶏肉、京風白みそ ロースハム	青葱、パプリカ、 切干大根、コーン ほうれん草、玉葱	サラダ油 マヨネーズ	料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油、塩 うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料	3:30	ココアサンド スキムミルク	食パン、ココア、バター、さとう お茶
10	木	昼		八宝菜 かき玉の香味和え ニラのスープ ごはん	豚小間肉、かまぼこ カニカマチラシ 木綿豆腐	白菜、玉葱、人参、しいたけ パプリカ、 にら	サラダ油、片栗粉 マヨネーズ、白ごま	料理酒、うすくち醤油、鶏がらスープ みりん、風調味料、うすくち醤油 鶏がらスープ、塩	3:30	イトハチ スキムミルク	さつま芋、マヨネーズ、 牛乳
11	金	昼	食育 (郷土料理)	郷土料理 兵庫県 そばめし 小松菜と切干大根のごま酢和え ばち汁	豚小間肉、花かつお、あおさのり 錦糸卵 刻み揚げ	キャベツ、玉葱、人参 切干大根、小松菜 玉葱、人参、干し椎茸、青葱	焼きそば種、サラダ油、米	味付塩、しょう油、焼きそば、濃口醤油 みりん、風調味料、料理酒、鶏がらスープ 酢、うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料	3:30	お餅のラスク(黒糖) スキムミルク	お豆腐、砂糖、 小麦粉
12	土	昼		炊き込みごはん かぼちゃの煮物 もやしのスープ	鶏肉、刻み揚げ	ごぼう、人参、干し椎茸 かぼちゃ、グリーンピース もやし、青葱	米 さとう	うすくち醤油、濃口醤油、和風だし みりん、風調味料、塩 濃口醤油、みりん、風調味料、和風だし 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料	3:30	ビスコ 聖せんべい スキムミルク	ビスコ 塩、小麦粉、 砂糖
14	月	昼		鶏の塩田揚げ 小松菜と竹輪の煮浸し 厚揚げの味噌汁 ごはん	さば ちくわ 絹厚揚げ、みそ	おろし生姜、パプリカ、 小松菜 青葱	さとう、片栗粉、 サラダ油	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩 和風だし、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油 和風だし	3:30	あんこホットケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス、 サラダ油
15	火	昼	食育(5歳児) えんどう豆の 皮むき	豚肉のごまだれ炒め さつま芋の甘煮 そうめんの味噌汁 ごはん	豚肉 みそ	玉葱、キャベツ えのき	サラダ油、ねりごま(白)、 さとう さつま芋、さとう そうめん 米	みりん、風調味料、濃口醤油 みりん、風調味料、濃口醤油 和風だし	3:30	マスカットセリー お茶	ゼリー、寒天、 砂糖
16	水	昼		豆腐のグチャップ煮 れんこんサラダ 果物(バナナ)豆 ごはん	木綿豆腐、キャベツ、豚肉 ツナ	玉葱、パプリカ、 トマト、人参 パプリカ、 人参 パイン缶 グリーンピース	サラダ油、さとう、 片栗粉 マヨネーズ、 さとう、マヨネーズ	パプリカ、塩、 濃口醤油、オリーブオイル 濃口醤油	3:30	レーズン蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、 砂糖
17	木	昼	お誕生会	お誕生会 チキンカツ ジャーマンポテト オニオンスープ ごはん	鶏肉、卵 ポテト、 ジャーマン	人参、 パプリカ、 玉葱、人参、 パセリ	小麦粉、 パン粉、 サラダ油、 卵、 マヨネーズ、 しょう油	塩、 しょう油、 オリーブオイル	3:30	お誕生日デザート スキムミルク	チョコレート、 砂糖
18	金	昼		鶏の味噌揚げ焼き ほうれん草の磯和え とうろの清汁 ごはん	鶏肉、みそ きざみのり とうろ昆布	オクラ ほうれん草、 人参	さとう お豆腐	みりん、風調味料、料理酒、 濃口醤油、塩 うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、 みりん、風調味料	3:30	お好み焼き お茶	キャベツ、 小麦粉、 サラダ油、 ちくわ 青葱、 お好み焼粉、 サラダ油 お好み焼粉、 あおさのり、 花かつお
19	土	昼		青葱肉絲 いんげんの和え物 わかめのスープ ごはん	豚小間肉 ワカメ	玉葱、 パプリカ、 人参、 白ねぎ	サラダ油、 さとう	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	3:30	ウエハース おにぎりせんべい スキムミルク	カレー、 卵、 小麦粉、 牛乳
21	月	昼		カレーライス アスパラのトマト和え 豆腐の味噌汁 ごはん	豚小間肉 木綿豆腐、 刻み揚げ、 みそ	玉葱、 人参、 パプリカ、 人参	サラダ油、 さとう、 白ごま	塩、 しょう油、 マヨネーズ、 濃口醤油、 和風だし	3:30	ピーチブルーチェ お茶	バナナ、 牛乳
22	火	昼		白身魚の醤油和え ひじきの白和え 白菜の味噌汁 ごはん	ホキ 充填豆腐、 芽ひじき みそ	人参、 パプリカ、 白菜、 しめじ	マヨネーズ、 サラダ油、 さつま芋 白ごま、 さとう	塩、 料理酒、 みりん、 風調味料、 濃口醤油、 うすくち醤油 和風だし	3:30	じゃがいも スキムミルク	じゃがいも、 砂糖、 牛乳
23	水	昼	子育て支援	豚丼 キャベツとしらすの酢の物 卵スープ	豚小間肉 ワカメ、 しらす干し 卵	キャベツ 青葱	さとう	和風だし、 料理酒、 みりん、 風調味料 濃口醤油	3:30	バナナ スキムミルク	バナナ、 さとう、 水、 砂糖
24	木	昼		豚のこぼれ焼き 五色和え 南瓜の味噌汁 ごはん	あじ 錦糸卵 みそ	おろし生姜、 パプリカ、 きゅうり、 もやし、 人参、 さくらげ かぼちゃ、 えのき	片栗粉、 サラダ油、 さとう	料理酒、 みりん、 風調味料、 濃口醤油、 塩 うすくち醤油、 みりん、 風調味料 和風だし	3:30	スコーン スキムミルク	卵、 砂糖、 小麦粉、 牛乳
25	金	昼	避難訓練	鶏肉のヒカタ 金平ごぼろ 里芋の味噌汁 ごはん	鶏肉、 卵 ちくわ みそ	ごぼう 大根の葉	小麦粉、 サラダ油、 じゃがいも 糸こんにゃく、 マヨネーズ、 さとう	塩、 しょう油、 マヨネーズ、 濃口醤油 和風だし	3:30	お魚カレー スキムミルク	お魚、 小麦粉、 パプリカ、 あおさのり、 サラダ油
26	土	昼		豚肉と蓮根の炒め煮 大根のゆかり和え ちんげん菜の味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	れんこん、 玉葱、 人参 大根、 きゅうり パプリカ	こんにゃく、 サラダ油、 さとう	和風だし、 濃口醤油 ゆかり 和風だし	3:30	エースコイン スキムミルク	エースコイン 雪の 砂糖
28	月	昼		カレーライス 海藻サラダ 果物(黄桃)	ベーコン 海藻、 カニカマチラシ	玉葱、 しめじ、 パプリカ、 人参、 黄桃缶	カレー、 マヨネーズ、 マヨネーズ	マヨネーズ、 マヨネーズ	3:30	かつおおにぎり お茶	米、 砂糖、 揚げ
30	水	昼		豚の煮付け 青梗菜の菜種和え かぶの味噌汁 ごはん	黄金かつお 卵 みそ	キャベツ、 人参 かぶ、 大根の葉	さとう、 里芋 サラダ油	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、 みりん、 風調味料 和風だし	3:30	抹茶の スキムミルク	小麦粉、 さとう、 サラダ油、 マヨネーズ