

給食予定献立表 2025年4月

明の守こども園  
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いたします。

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	504 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・油脂類・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 しらすのあめし 鮎の味噌汁 ごはん	しゃも さつま揚げ ワカメ、みそ	がぼちゃ 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、 グリーナー、さとう、牛乳 サラダ油、 だし醤油
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	豆腐、料理酒、濃口醤油、塩 濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3:30	いちごパウンド お茶	パウンド、卵、バター、牛乳 砂糖、サラダ油	
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、サラダ油	
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 片栗粉	3:30	マカロニあべかわ スキムミルク	マカロニ、きな粉、さとう、塩 だし醤油	
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、砂糖、小麦粉、 牛乳、サラダ油	
7	月	昼	五目うどん 茄子の味噌炒め 栗物(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、醤油、塩、昆布	
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、みつば、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 塩	3:30	人参ドーナツ スキムミルク	卵、砂糖、小麦粉、こし生油、 人参、サラダ油、粉糖	
9	水	昼	ECC英会話 指導開始 (5・4・3歳児)	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 ローズハム	青葱、わかめ、かぶ 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 塩	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 だし醤油
10	木	昼	体育指導開始 (5・4・3歳児)	八宝菜 かき玉汁の香味和え 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 かき玉汁 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	イトハチト スキムミルク	さつま芋、マヨネーズ、さとう、牛乳、 砂糖
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、サラダ油、米 さとう、白ごま そうめん	味付塩、わかめ、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 塩	3:30	里もち お茶	白玉粉、こし生油、こしあん
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 塩	3:30	ビスコ 聖せんべい スキムミルク	ビスコ 聖、たまご(塩味) だし醤油	
14	月	昼	鯉の佃田揚げ 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、アスパラ、パプリカ 小松菜 青葱	さとう、片栗粉、サラダ油 米	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、 つぶあん、 だし醤油	
15	火	昼	園庭開放	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	豚小間肉 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	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素、水、果汁
16	水	昼	豆腐のグチャップ煮 れんこんサラダ 栗物(パイン缶) ごはん	木綿豆腐、キャベツ、豚ミンチ ツナ	玉葱、パプリカ、青葱、おろし生姜、 パプリカ、塩 パプリカ、マヨネーズ、 パイン缶	サラダ油、さとう、片栗粉 マヨネーズ、さとう、マヨネーズ	マヨネーズ、塩、濃口醤油、片栗粉 濃口醤油	3:30	レーズン蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、卵、小麦粉、レーズン、 だし醤油	
17	木	昼	鮭の味噌漬け焼き ほうれん草の磯和え とろろ昆布 ごはん	ヒラメ、みそ きざみのり とろろ昆布	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 塩	3:30	お好み焼き お茶	キャベツ、豚肉、サラダ油、ちくわ、 青葱、お好み焼き、サラダ油、 お好み焼き、あおさのり、 花かつお	
18	金	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、ケチャップ	パプリカ マヨネーズ、 玉葱、人参、パセリ	小麦粉、パン粉、サラダ油、卵、マヨネーズ、 じゃがいも、サラダ油	塩 塩、しょう油 片栗粉	3:30	お誕生日デザート スキムミルク	NEGO、卵、黄桃缶、 マヨネーズ、クリーム だし醤油	
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、ピーマン、赤ピーマン、 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 サラダせんべい スキムミルク	ウエハース、 マヨネーズ、 だし醤油	
21	月	昼	カレーライス アスパラの和え 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 アスパラ、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	ブルーベリー、牛乳	
22	火	昼	避難訓練 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	じゃがバター スキムミルク	じゃがいも、バター、 だし醤油	
23	水	昼	食育(4.5歳児) えんどう豆の 皮むき	豚肉 キャベツとしらすの酢の物 卵スープ	玉葱、人参 ワカメ、しらす干し 卵	米、系こんにゃく、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 酢、塩 鶏がらスープ、塩	3:30	ココアホットケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス、水、 ココアパウダー、 だし醤油	
24	木	昼	縁のかは焼き 五色和え 南瓜の味噌汁 豆ごはん	あじ 錦糸卵 みそ	おろし生姜、マヨネーズ きゅうり、もやし、人参、きくらげ かぼちゃ、えのき グリーンピース	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 料理酒、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	3:30	スコーン スキムミルク	ホットケーキミックス、卵、牛乳、 砂糖、 だし醤油	
25	金	昼	鶏肉のピカタ 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 里芋	塩、しょう油、マヨネーズ、 みりん、風調味料、濃口醤油 和風だし	3:30	ピーチブルー スキムミルク	お魚ソーセージ、コーン、卵、 小麦粉、マヨネーズ、 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 雪の盾 スキムミルク	エースコイン 雪の盾 だし醤油	
28	月	昼	カレーライス 海藻サラダ 栗物(黄桃)	ベーコン 海藻、パプリカ、カニカマチラシ	玉葱、しめじ、パプリカ、 パプリカ、 黄桃缶	カレーライス、サラダ油 マヨネーズ、レタス	マヨネーズ、マヨネーズ、 片栗粉	3:30	かつおおにぎり お茶	米、だし醤油、 かつお	
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	抹茶のケーキ スキムミルク	小麦粉、さとう、 マヨネーズ、 だし醤油	