

給食予定献立表 2025年4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)	ししゃものから揚げ しらすのお浸し 麩の味噌汁 ごはん	ししゃも 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、グレープフルーツ、さとう、牛乳、サラダ油、水、抹茶
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	いちごバナナア お茶	バナナ、卵、小麦粉、牛乳
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、卵黄	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	卵黄、砂糖、さとう、マヨネーズ、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	アスパラ、ほうれん草、玉葱 大根、人参	さとう サラダ油 米	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	マカロニあべかわ スキムミルク	マカロニ、きな粉、さとう、塩
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 さつま芋	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	小麦粉、卵、油、おにぎりせんべい
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、ルッコラ	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	3:30	塩昆布のおにぎり お茶	米、塩昆布、ごま油
8	火	昼	ECC英会話 指導開始	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、きぬさや、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	人参、砂糖、卵、小麦粉、人参、サラダ油、粉糖
9	水	昼		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、アスパラ、かぶ 切干大根、コン 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、ココアパウダー、さとう
10	木	昼		八宝菜 かぶの香味和え 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 かぶ、ニラ	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、さとう、牛乳
11	金	昼	食育 (郷土料理) 避難訓練	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 ばら汁	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 さとう、白ごま そうめん	味噌、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、マヨネーズ、黒砂糖
12	土	昼		炊き込みごはん かぼちゃの煮物 もやしの清汁	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、聖せんべい(塩味)
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、アスパラ、エドムシ 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、あんこ
15	火	昼		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	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素、水、果汁
16	水	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	じゃがいも、人参 アスパラ、グリーンピース 玉葱、人参、パセリ	小麦粉、パン粉、サラダ油、卵、じゃがいも、マヨネーズ マヨネーズ、じゃがいも、サラダ油	塩、しょう油 オリーブオイル	3:30	お誕生会デザート スキムミルク	チョコレート、黄桃缶
17	木	昼	体育指導開始	鶏の味噌漬け焼き ほうれん草の磯和え とろろ昆布 ごはん	ヒヨコ、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	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		豆腐のグチャップ煮 れんこんサラダ 栗物(バン街) ごはん	木綿豆腐、大豆、豚肉 ツナ	玉葱、アスパラ、青葱、おろし生姜 トマト、にら アスパラ、グリーンピース バン街豆	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、オリーブオイル 濃口醤油	3:30	シーズン蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、水、レーズン
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 いんげん、人参 白ねぎ	サラダ油、さとう 米	濃口醤油、オリーブオイル 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、オリーブオイル
21	月	昼		アスパラ、トマト、マヨネーズ、和え 豆腐の味噌汁 ごはん	豚、トマト、マヨネーズ 木綿豆腐、刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、アスパラ、マヨネーズ アスパラ、人参	サラダ油 さとう、白ごま 米	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		白身魚の醤油焼 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、イカリ 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
23	水	昼	子育て支援 食育(えんどう豆 (4.5歳))	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	玉葱、人参 キャベツ 青葱	米、系こんにゃく、サラダ油、さとう 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	じゃがいもアイス スキムミルク	じゃがいも、さとう、水、クリーム
24	木	昼		豚のかば焼き 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、イカリ 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 米	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	卵黄、砂糖、マヨネーズ、牛乳
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 米	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、コン、卵、小麦粉、バター、卵、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 アスパラ	こんにゃく、サラダ油、さとう お豆腐 米	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、雪の屑
28	月	昼		カレーライス 海藻サラダ 栗物(黄桃)	ベーコン 海藻、チラシ、カニカマチラシ	玉葱、しめじ、アスパラ、マヨネーズ 黄桃缶	カレーライス、サラダ油 マヨネーズ、レタス	オリーブオイル、マヨネーズ	3:30	かつおおにぎり お茶	米、鰹ぶりかけ
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、レタス 卵 みそ	アスパラ、人参 かぶ、大根の葉	さとう、里芋 サラダ油 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、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、サラダ油、抹茶、グレープフルーツ