

給食予定献立表 2023年11月

明の守みに学園
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	I和ナ -	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	482 kcal	18 g	12 g	788 g	1.8 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				その他	献立名	さいりょう
				赤く	青く	黄く	緑く			
1	水	昼	白身魚のかき揚げ焼き 青梗菜とささみの和え物 わかめの味噌汁 ごはん	ホキ 鶏ささみ ワカメみそ	アスパラ ブロッコリー 白ねぎ	さとう, 油 米	料理酒, みりん, 塩, 醤油, 和風だし バター, 塩 醤油, 酢 和風だし	抹茶ホットケーキ スキムミルク	和牛・トマト・アスパラ・ブロッコリー サラダ油 和風だし	
2	木	昼	鶏のごま焼き ひじきの炒り煮 もやしのみそ汁 ごはん	鶏肉 芽ひじき, さつま揚げ 薄揚げ, みそ	人参, 人参 人参, リンゴ, 人参 もやし	人参, パン粉, 白ごま, サラダ油 サラダ油, さとう 米	りんご, 人参 和風だし, みりん, 塩, 醤油, 和風だし	パンカレントウ スキムミルク	鶏肉, 人参, リンゴ, さとう, 水 和風だし	
4	土	昼	厚揚げの五目煮 しる菜の塩昆布和え そうめんの味噌汁 ごはん	絹揚げ, 豚小間肉 塩昆布, こんぶ みそ	大根, 人参, 干し椎茸, 人参 しる菜, しめじ 蕪煮	こんにゃく, サラダ油 そうめん 米	みりん, 塩, 醤油, 和風だし 醤油 和風だし	ウエハース せんべい スキムミルク	豚肉, 人参, リンゴ 和風だし	
6	月	昼	オムレツ れんこんの金平 キャベツの味噌汁 ごはん	鶏肉, 卵 みそ	玉葱, 人参, リンゴ, 人参 人参, 人参 人参, 人参	サラダ油 サラダ油, さとう 米	塩, 醤油, 酢 みりん, 塩, 醤油, 和風だし	きなこドーナツ スキムミルク	和牛・トマト・アスパラ・ブロッコリー サラダ油, きなこ, さとう 和風だし	
7	火	昼	酢豚 小松菜の煮浸し きくらげのスープ ごはん	鶏肉 さつま揚げ 小松菜 きくらげ	おろし生薑, 玉葱, 人参, 人参, 人参 人参, 人参 人参, 人参	サラダ油, サラダ油, さとう, 片栗粉 さとう 香肉 米	料理酒, 醤油, 塩, 酢, 醤油 和風だし, みりん, 塩, 醤油 うすくち醤油	小豆煮パン お茶	鶏肉, 人参, 人参, 人参 和風だし	
8	水	昼	きのこの炊込みごはん なめたけ和え 豚汁 ごはん	薄揚げ 豚小間肉, みそ	しめじ, えのき, えりんご, 人参, 人参, 干し椎茸 きぬさや ほうれん草, なめたけ 大根, 人参	米 こんにゃく, サラダ油 米	うすくち醤油, 醤油, 和風だし みりん, 塩, 醤油 醤油, みりん, 塩, 醤油 和風だし	スキムミルク	和牛・トマト・アスパラ・ブロッコリー サラダ油, しょうゆ 和風だし	
9	木	昼	すき焼き風煮込み ブロッコリーの菜種和え 栗物(パイン缶) ごはん	牛筋肉, 焼き豆腐 卵	白菜, 玉葱, 人参, 白ねぎ アスパラ パイン缶	サラダ油, おつゆ, 茶, こんにゃく, さとう サラダ油 米	昆布つゆ 醤油, みりん, 塩, 醤油	レーズンスコーン スキムミルク	和牛・トマト・アスパラ・ブロッコリー 和風だし, レーズン 和風だし	
10	金	昼	パンのかわり ジャーマンポテト ちんげん菜のスープ ごはん	ベーコン	玉葱, 人参, 人参, 人参 人参, 人参 人参, 人参	片栗粉, サラダ油, さとう じゃがいも, サラダ油 米	味付酒, しょうゆ, 塩, 酢, ワイン 塩, しょうゆ 片栗粉	大学バナナ お茶	バナナ, 水, さとう, 黒ごま 和風だし	
11	土	昼	茄子とほうろひ 白菜の塩和え 鮎の漬汁 ごはん	豚シテ, みそ, 赤みそ のり	なす, 玉葱 白菜, 人参 もやし	米, サラダ油, さとう, 片栗粉 おつゆ 米	和風だし, 料理酒, 醤油 うすくち醤油 和風だし, うすくち醤油, みりん, 塩, 醤油	ビスコ ばりんこ スキムミルク	ビスコ ばりんこ 和風だし	
13	月	昼	赤魚の味噌漬焼き はんぺんの卵とじ 豆腐の漬汁 ごはん	赤魚, みそ はんぺん, 卵 木綿豆腐, ワカメ	オクラ 玉葱, 人参, きぬさや	さとう さとう 米	みりん, 塩, 醤油, 料理酒, 醤油 和風だし, みりん, 塩, 醤油 和風だし, うすくち醤油, みりん, 塩, 醤油	カルピスセリー お茶	カルピスセリー 和風だし	
14	火	昼	トマトのチヂミ おろし菜のポテト 栗物(りんご) ごはん	豚ミンチ ラム	玉葱, 人参, 人参, 人参, 人参 人参, 人参 人参, 人参	片栗粉, サラダ油 しょうゆ, しょうゆ 米	しょうゆ, しょうゆ, しょうゆ しょうゆ, しょうゆ	レモンコーンおにぎり お茶	米, コーン, しょうゆ 和風だし	
15	水	昼	八宝菜 いんげんの胡麻和え うのすの ごはん	豚小間肉, かまぼこ 薄揚げ	白菜, 玉葱, 人参, 人参, 人参 人参, 人参 人参, 人参	サラダ油, 片栗粉 さとう, 白ごま 香肉 米	料理酒, うすくち醤油, 鶏がらスープ 醤油 鶏がらスープ	4-11 スキムミルク	さつま芋, 人参, さとう, 牛乳 和風だし	
16	木	昼	若の梅照り焼き 野菜のソテー 南瓜の味噌汁 ごはん	たら 人参, 人参 みそ	人参 人参, 玉葱 かぼちゃ, 大根の葉	さとう, サラダ油 サラダ油 米	しょうゆ, しょうゆ, しょうゆ 醤油, しょうゆ 和風だし	えびとねきの落とし焼き お茶	えび, ねぎ, しょうゆ, しょうゆ 醤油, しょうゆ 和風だし サラダ油	
17	金	昼	チキン南蛮 三色お餅 大根の味噌汁 ごはん	鶏肉, 卵 ちくわ, みそ	もやし, ほうれん草, 人参 大根	小麦粉, サラダ油, さとう, 卵, 人参 さとう, しょうゆ, 白ごま 米	酢, 醤油 醤油, 醤油 和風だし	お誕生日デザート マロンパオ お茶	和牛・人参, 人参, 人参 しょうゆ, しょうゆ 和風だし	
18	土	昼	豚肉の炒め もやしのゆかり和え えのきの味噌汁 ごはん	豚肉 みそ	なす, 玉葱, 人参, 人参, 人参 もやし, 人参 えのき, 小松菜	サラダ油, さとう, 片栗粉 米 米	料理酒, 醤油, 醤油, しょうゆ ゆかり 和風だし	ウエハース ぼたぼた焼き スキムミルク	和牛・人参, 人参 ぼたぼた焼き 和風だし	
20	月	昼	炒り豆腐 南瓜の煮物 しる菜の味噌汁 ごはん	木綿豆腐, ツブ, 卵 みそ	玉葱, 人参 かぼちゃ しる菜, 人参	しょうゆ, さとう さとう 米	料理酒, うすくち醤油 醤油, みりん, 塩, 醤油 和風だし	ごまクッキー スキムミルク	小麦粉, さとう, サラダ油, 黒ごま 和風だし	
21	火	昼	和風ピクルス 栗物(黄桃) お餅 ごはん	鶏肉, 牛乳 人参, 人参	玉葱, 人参, 人参, 人参 大根, 人参 黄桃	じゃがいも, 人参 さとう 米	塩, しょうゆ, しょうゆ, しょうゆ 酢, 醤油 醤油, 醤油	高粱パン 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	
22	水	昼	鮭寿司 大豆水煮 とろろの漬汁 ごはん	鮭, 醤油, のり 大豆水煮 とろろ昆布	人参, 人参, 人参, 人参 人参, 人参 人参, 人参	米, さとう, さとう, 白ごま 人参, こんにゃく, さとう おつゆ	酢, 塩, のり, 昆布つゆ 和風だし, みりん, 塩, 醤油 和風だし, うすくち醤油, みりん, 塩, 醤油	マジマロサンド スキムミルク	グラッパ, しょうゆ 和風だし	
24	金	昼	豚肉の炒め ピーンと野菜の和え物 厚揚げの味噌汁 ごはん	豚肉, 豚肉 絹揚げ, みそ	玉葱, 人参, 人参, 人参 きゅうり, 人参 玉葱	サラダ油, さとう, しょうゆ, 片栗粉 しょうゆ, さとう, サラダ油 米	塩, 料理酒, 醤油, 醤油, 鶏がらスープ うすくち醤油, 酢 和風だし	いちごクッキー スキムミルク	和牛・人参, 人参, 人参 しょうゆ, しょうゆ 和風だし	
25	土	昼	人参の胡麻味噌和え かぶの漬汁 ごはん	ちくわ, みそ	人参, 人参 人参, 人参 人参, 人参	米, 人参, こんにゃく, サラダ油, さとう さとう, 白ごま 米	和風だし, 料理酒, みりん, 塩, 醤油 醤油 和風だし, うすくち醤油, みりん, 塩, 醤油	人参, 人参 ばかうけ スキムミルク	人参, 人参 ばかうけ しょうゆ, しょうゆ 和風だし	
27	月	昼	五目うどん 切干大根のトッピング和え 栗物(オレンジ) ごはん	かまぼこ, 薄揚げ, ワカメ 魚肉ソーシテ	干し椎茸, 蕪煮 切干大根, コーン, 人参 お餅	うどん, さとう 塩煎ごまドレッシング 米	みりん, 塩, 醤油, 醤油, 昆布つゆ 米	おはぎ お茶	米, きぬさや, さとう, 塩 和風だし	
28	火	昼	肉じゃが 茄子のお浸し 白菜の味噌汁 ごはん	豚肉 さつま揚げ, 花かつお みそ	玉葱, 人参, 人参, 人参 なす, 人参 白菜, しめじ	サラダ油, じゃがいも, 人参, こんにゃく サラダ油, さとう 米	和風だし, 醤油 醤油, みりん, 塩, 醤油 和風だし	人参, 人参 スキムミルク	人参, 人参, さとう, しょうゆ, しょうゆ 和風だし	
29	水	昼	さばの味噌煮 ちくわのおかか和え 小松菜の漬汁 ごはん	さば, みそ ちくわ, ワカメ, 花かつお 薄揚げ	おろし生薑 きゅうり, コーン 小松菜	さとう, 人参 しょうゆ 米	みりん, 塩, 醤油, 料理酒, 醤油 酢, 醤油, みりん, 塩, 醤油 和風だし, うすくち醤油, みりん, 塩, 醤油	マーラーカオ スキムミルク	和牛・人参, 人参, 人参 サラダ油, うすくち醤油 みりん, 塩, 醤油	
30	木	昼	鶏肉のピカタ ほうれん草のソテー お餅 ごはん	鶏肉, 卵 ベーコン	かぼちゃ ほうれん草, 玉葱 人参, 人参	小麦粉, サラダ油 サラダ油 米	塩, しょうゆ, しょうゆ 塩, うすくち醤油, しょうゆ 片栗粉	メロシブルーチェ お茶	人参, 人参, 牛乳 和風だし	