

給食予定献立表 2023年11月

明の守しんどう学園
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)				
	栄養素	1杯分	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	473 kcal	18 g	12 g	769 g	1.8 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	時間	おやつ	
				赤く血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・漬物	緑くから肉の多い野菜になるもの 野菜類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類			献立名	さいりょう
1	水	昼	白身魚のナポリ風焼き 香ば菜とささみの和え物 わかめの味噌汁 ごはん	ホホキ 鶏ささみ ワカメ、みそ	アスパラ ブロッコリー 白ねぎ 米	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、バター、生塩、濃口醤油、酢、和風だし	38分	抹茶ホットケーキ スキムミルク	おやつ-ミックス、グリーンティー、サラダ油、そば粉、砂糖	
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	鶏ひき肉 芽ひじき、さつま揚げ、薄揚げ、みそ	アスパラ、人参、人参、グリーンピース、もやし 米	みりん、パン粉、白ごま、サラダ油、和風だし、みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし	38分	パンカントウ スキムミルク	おやつ-パン、グリーン、さとう、水、そば粉	
4	土	昼	厚揚げの五目煮 しらす菜の塩昆布和え そらめんの味噌汁 ごはん	厚揚げ、豚小間肉、薄揚げ、こんぶ、みそ	大根、人参、干し椎茸、アスパラ、しらす、しめじ、青葱 米	みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし	38分	フエハース せんべい スキムミルク	おやつ-りんご、アスパラ、そば粉、和風だし	
6	月	昼	アスパラのピザ れんこんの金平 キャベツの味噌汁 ごはん	豚カツ、チーズ、みそ	玉葱、人参、グリーンピース、アスパラ、人参、アスパラ、青葱	サラダ油、サラダ油、さとう	38分	小豆餅しパン お茶	おやつ-りんご、水、小麦、そば粉	
7	火	昼	【食育】 きのこの炊込みごはん なめだけ和え 豚汁	薄揚げ 豚小間肉、みそ	しめじ、えのき、えりんぎ、人参、干し椎茸、きぬさや、小松菜、なめだけ、人参	米、里手、こんにゃく、サラダ油	38分	きなこドーナツ スキムミルク	おやつ-ミックス、納豆、ごし豆腐、サラダ油、きな粉、さとう、そば粉	
8	水	昼	鶏のチリトキ焼き 大豆とさつま芋のポテト オニオンスープ ごはん	鶏ひき肉 大豆水煮	ポテト、マッシュ、アスパラ、枝豆、玉葱、人参	サラダ油、さつま芋、アスパラ、オニオン	38分	いちごケーキ スキムミルク	おやつ-ミックス、牛乳、マッシュ、イチゴ、ジャム、そば粉	
9	木	昼	穿き焼き風煮込み アスパラの菜種和え 果物(パイナップル) ごはん	牛乳肉、焼き豆腐、卵	白菜、玉葱、人参、白ねぎ、アスパラ、パイナップル	サラダ油、お豆腐、糸こんにゃく、さとう、サラダ油	38分	レーズンスコーン スキムミルク	おやつ-ミックス、マッシュ、牛乳、レーズン、そば粉	
10	金	昼	アスパラのポテト ジャーマンポテト ちんぷん菜のスープ ごはん	おじ ベーコン	玉葱、人参、ポテト、アスパラ、アスパラ、アスパラ	片栗粉、サラダ油、さとう、じゃがいも、サラダ油	38分	大学バナナ お茶	バナナ、水、さとう、納豆、ごま	
11	土	昼	茄子とほろろ丹 白菜の鹽和え 鮎の湯汁	豚ひき肉、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、お豆腐	38分	ビスコ ぱりんこ スキムミルク	おやつ-りんご、納豆、ごし豆腐、サラダ油、きな粉、さとう、そば粉	
13	月	昼	赤魚の味噌漬け焼き はんぺんの卵とし 豆腐の湯汁 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	38分	カルピスゼリー お茶	カルピス、ゼリーの素、りんご、りんご	
14	火	昼	ミートカツリ かたくりの揚げ 栗虫(りんご) ごはん	豚ミンチ ハム	玉葱、人参、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	カツリ、アスパラ油、アスパラ油、アスパラ油、アスパラ油、アスパラ油	38分	しそコーンおにぎり お茶	米、コーン、ゆかり	
15	水	昼	八宝菜 いんげんの胡麻和え ごぼうのスープ ごはん	豚小間肉、かまぼこ、薄揚げ	白菜、玉葱、人参、しいたけ、アスパラ、にら	サラダ油、片栗粉、さとう、白ごま、香南米	38分	アスパラスープ スキムミルク	おやつ-りんご、アスパラ、ミックス、サラダ油、アスパラ、そば粉	
16	木	昼	鮎の梅煮り焼き 野菜のソテー 南瓜の味噌汁 ごはん	だら ホウレンソウ、みそ	れんこん、人参、かぼちゃ、大根の葉	さとう、サラダ油、サラダ油	38分	えびとねぎの湯とれんこん お茶	おやつ-れんこん、小豆粉、うすくち醤油、和風だし、サラダ油	
17	金	昼	親子丼 しらすのおろし和え 里手の味噌汁	鶏ひき肉、卵、しらす干し、みそ	玉葱、きゅうり、大根おろし、青葱	米、さとう、さとう、里手	38分	アスパラ スキムミルク	さつま芋、アスパラ、さとう、牛乳、お豆腐	
18	土	昼	豚肉のチリトキ もやしのかかり和え えのきの味噌汁 ごはん	豚ひき肉 みそ	なす、玉葱、アスパラ、アスパラ、アスパラ、人参、えのき、小松菜	サラダ油、さとう、片栗粉	38分	フエハース ぼたぼた焼き スキムミルク	おやつ-りんご、アスパラ、ミックス、サラダ油、アスパラ、そば粉	
20	月	昼	炒り豆腐 南瓜の黒物 しらす菜の味噌汁 ごはん	木綿豆腐、ツナ、卵 みそ	玉葱、アスパラ、アスパラ、かぼちゃ、しらす、人参	アスパラ油、さとう、さとう	38分	ごま入りケーキ スキムミルク	小豆粉、さとう、サラダ油、黒ごま、塩、そば粉	
21	火	昼	アスパラの煮 和風ピクルス 果物(黄桃) ごはん	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、アスパラ、アスパラ、アスパラ、大根、人参、黄桃	じゃがいも、アスパラ、さとう	38分	高粱アスパラ お茶	米、しらす干し、高粱、人参、サラダ油、アスパラ、白ごま、糖、アスパラ	
22	水	昼	紅毛豆 五目黒豆 とろろの湯汁	豚、湯葉、のり、大豆水煮、とろろ昆布	れんこん、きぬさや、紅生姜、人参、アスパラ、アスパラ	米、さとう、さとう、白ごま、里手、こんにゃく、さとう、お豆腐	38分	マッシュマロサンド スキムミルク	クラッカー、マッシュ、そば粉	
24	金	昼	お誕生日 チキン南蛮 三色お餅 厚揚げの味噌汁 ごはん	鶏ひき肉、卵 厚揚げ、みそ	もやし、ほうれん草、人参、玉葱	小麦粉、サラダ油、さとう、卵、アスパラ、さとう、アスパラ、白ごま	38分	お誕生日デザート マロンババロア お茶	マロン、アスパラ、人参、牛乳、アスパラ、アスパラ	
25	土	昼	牛乳 アスパラの胡麻味噌和え かぶの湯汁	牛乳肉 ちくわ、みそ	玉葱、人参、かぶ、青葱	米、糸こんにゃく、サラダ油、さとう	38分	アスパラ スキムミルク	おやつ-りんご、アスパラ、ミックス、サラダ油、アスパラ、そば粉	
27	月	昼	五目うどん 切干大根のトッピング 和え 果物(オレンジ)	かまぼこ、薄揚げ、ワカメ、魚肉、アスパラ	干し椎茸、青葱、切干大根、コーン、人参、れんこん	うどん、さとう、塩、お豆腐	38分	おはぎ風おにぎり お茶	米、きな粉、さとう、塩	
28	火	昼	肉じゃが 茄子のお浸し 白菜の味噌汁 ごはん	豚ひき肉 さつま揚げ、花かつお、みそ	玉葱、人参、アスパラ、アスパラ、人参、白菜、しめじ	サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、さとう	38分	アスパラ スキムミルク	おやつ-りんご、さとう、水、アスパラ、そば粉	
29	水	昼	さばの味噌煮 ちくわのおかか和え 小松菜の湯汁 ごはん	さば、みそ、ちくわ、ワカメ、花かつお、薄揚げ	おろし生姜、きゅうり、コーン、小松菜	さとう、里手、アスパラ油	38分	マールーケーキ スキムミルク	おやつ-りんご、牛乳、二色餅、サラダ油、うすくち醤油、みりん、風調味料、そば粉	
30	木	昼	鶏肉のピカタ ほうれん草のソテー かたくりのスープ ごはん	鶏ひき肉、卵、ベーコン	かぼちゃ、ほうれん草、玉葱、アスパラ、人参	小麦粉、サラダ油、サラダ油	38分	メロンブルーチーズ お茶	りんご、牛乳	