給食予定献立表 2024年4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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	497 kcal	18.5 g	13 g	80 g	1.9 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう 赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	さいりょう 緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	さいりょう 黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	おやつ 時間	おやつ 献立名	おやつ さいりょう
1	月	昼	ｵｰﾌﾟﾝｵﾑﾚﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾏ和え 豆腐の味噌汁 ごはん	ｿﾌﾄﾁｰｽﾞ 木綿豆腐,薄揚げ,みそ	玉葱,人参,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,人参	サラダ油 さとう,白ごま 米	塩,塩,ｺｼｮｳ,ｶﾁｬｯﾌﾟ 濃口醤油 和風だし	3時	ピーチフルーチェ お茶	ﾌﾙｰﾁｪﾋﾟｰﾁ,牛乳
2	火	昼	マーボー春雨 たたききゅうり かぶのスープ ごはん	豚ﾐﾝﾁ,赤みそ いか	玉葱,人参,しいたけ,にら きゅうり かぶ,人参	春雨,サラダ油,さとう,片栗粉 さとう,ｺﾞﾏ油 米	豆板醤,料理酒,濃口醤油,塩 酢,濃口醤油 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	きなこの米粉ケーキ スキムミルク	米粉,ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ,きな粉 さとう,サラダ油,牛乳,水 ｽｷﾑﾐﾙｸ
3	水	昼	鰆の素揚げ 白菜のおかか和え 麩の味噌汁 ごはん	黄金ｶﾞﾚｲ 花かつお ワカメ,みそ	生姜 白菜,人参	さとう,里芋 おつゆ麩 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時	いちごｼﾞｬﾑｸｰｷ スキムミルク	ﾎｯﾄｸｯｷｰﾐｯｸｽ,卵,牛乳,ﾏｰｶﾞﾘﾝ イチゴジャム ｽｷﾑﾐﾙｸ
4	木	昼	カレーライス トマトの彩りサラダ 果物(りんご)	豚小間肉	玉葱,人参,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ トマト,カリフラワー,パプリカ黄 りんご	米,じゃがいも,サラダ油 ｺﾞﾏ醤油ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ｶﾚｰﾙｰ	3時	ちんすこう(黒糖) スキムミルク	小麦粉,黒砂糖,サラダ油,塩 ｽｷﾑﾐﾙｸ
5	金	昼	鶏の照り焼き 野菜のツナ炒め もやしのｽｰﾌﾟ ごはん	鶏ﾓﾓ肉 ツナ	かぼちゃ ほうれん草,玉葱 もやし,青葱	さとう サラダ油 米	みりん風調味料,濃口醤油 塩,ｺｼｮｳ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	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 ｽｷﾑﾐﾙｸ
6	土	昼	高野のそぼろ丼 しろ菜のお浸し しめじの味噌汁 ごはん	高野豆腐,鶏ﾐﾝﾁ さつま揚 みそ	しいたけ,玉葱,人参 しろな しめじ,玉葱	米,サラダ油,さとう 米	和風だし,濃口醤油 みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	ｳｴﾊｰｽ おにぎりせんべい スキムミルク	Caｳｴﾊｰｽﾊﾟﾝ おにぎりせんべい ｽｷﾑﾐﾙｸ
8	月	昼	鰆のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 枝豆のｻﾗﾀﾞ 小松菜の味噌汁 ごはん	たら ツナ 薄揚げ,みそ	オクラ 枝豆,ﾚﾀｽ 小松菜	ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油 ﾊﾞﾀｰｿｰｽ,塩 塩 和風だし	3時	ｼｭｶﾞｰｽﾃｨｯｸﾊﾞｲ スキムミルク	ﾊﾞﾆﾗﾄｰﾄ,さとう,水,ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 ｽｷﾑﾐﾙｸ
9	火	昼	八宝菜 ｶﾘﾌﾗﾜｰの香味和え ニラのスープ ごはん	豚ﾓﾓ肉,かまぼこ ｶﾆかまぼこ 木綿豆腐	白菜,玉葱,人参,しいたけ ｶﾘﾌﾗﾜｰ にら	サラダ油,片栗粉 ｺﾞﾏ油,白ごま 米	料理酒,うすくち醤油,鶏がらｽｰﾌﾟ みりん風調味料,うすくち醤油 鶏がらｽｰﾌﾟ	3時	レーズン蒸しパン スキムミルク	蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ,水,レーズン ｽｷﾑﾐﾙｸ
10	水	昼	鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根のﾏﾖ和え そうめんの清汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉,京風白みそ ハム	青葱 切干大根,コーン まいたけ	サラダ油,さつま芋 ﾏﾖﾈｰｽﾞ そうめん 米	料理酒,みりん風調味料,うすくち醤油 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時	ココアサンド スキムミルク	食パン,ココア,バター,さとう ｽｷﾑﾐﾙｸ
11	木	昼	あなご寿司 おから炒め かき玉汁	ﾊﾑ子,凍豆,のり おから 卵	ﾚﾝｺﾝ,人参,みつば,ｽﾗ生姜 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 塩	3時	ごまドーナツ スキムミルク	ﾎｯﾄｸｯｷｰﾐｯｸｽ,絹ごし豆腐 さとう,白ごま,サラダ油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
12	金	昼	世界の料理(韓国) ﾅﾝｺﾝﾑﾁﾝ ほうれん草のなめたけ和え わかめの味噌汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉,みそ わかめ,みそ	ﾐﾆﾄﾏﾄ ほうれん草,なめたけ 白ねぎ	片栗粉,サラダ油,はちみつ,白ごま 米	塩,ｸﾁｬｯﾌﾟ,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ,料理酒 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	マドレーヌ スキムミルク	ﾎｯﾄｸｯｷｰﾐｯｸｽ,さとう,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,卵 牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ
13	土	昼	豚のしょうが焼き 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	おろし生姜,ｲﾝｹﾞﾝ 大根,きゅうり ﾁﾝｹﾞﾝ菜	サラダ油 おつゆ麩 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油,塩 ゆかり,うすくち醤油 和風だし	3時	ビスコ 星たべよ(塩味) スキムミルク	ビスコ 星たべよ(塩味) ｽｷﾑﾐﾙｸ
15	月	昼	鯖の竜田揚げ 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 鯖厚揚げ,みそ	おろし生姜,ﾚﾓﾝ 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 和風だし,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 和風だし	3時	あんこホットケーキ スキムミルク	ﾎｯﾄｸｯｷｰﾐｯｸｽ,サラダ油 つぶあん ｽｷﾑﾐﾙｸ
16	火	昼	豚肉のごまだれ炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草の味噌汁 ごはん	豚ﾓﾓ肉 みそ	玉葱,ｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ ｴﾝﾄﾞｳ ほうれん草,玉葱	サラダ油,白ごま,さとう さつま芋,さとう 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時	ヨーグルトパパロア お茶	ﾊﾟﾊﾟﾛｱの素ﾖｰｸﾞﾙﾄ,牛乳
17	水	昼	豆腐のケチャップ煮 れんこんサラダ 果物(パイン缶) ごはん	木綿豆腐,ﾛｰｽﾋﾞｰﾌ,豚ﾐﾝﾁ ツナ	玉葱,ﾁﾝｹﾞﾝ菜,青葱,おろし生姜 ﾄﾏﾄｿｰｽ缶 ﾚﾝｺﾝ,ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ パイン缶	サラダ油,さとう,片栗粉 ｺﾞﾏ油,さとう,ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米	ｳｽﾀｰｿｰｽ,塩,濃口醤油,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 濃口醤油	スコーン スキムミルク	ﾎｯﾄｸｯｷｰﾐｯｸｽ,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,卵,牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ ｽｷﾑﾐﾙｸ
18	木	昼	赤魚の味噌漬け焼き 青梗菜の菜種和え とろろの清汁 ごはん	赤魚,みそ 卵 とろろ昆布	れんこん ﾁﾝｹﾞﾝ菜,えのき	さとう サラダ油 おつゆ麩 米	みりん風調味料,料理酒,濃口醤油 うすくち醤油,みりん風調味料 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	お好み焼き お茶	ｷｬﾍﾞﾂ,合挽ﾐﾝﾁ(牛豚) サラダ油,ちくわ,青葱 お好焼粉,サラダ油 お好み焼ｿｰｽ,あおさのり 花かつお
19	金	昼	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	鶏ﾓﾓ肉,卵 ﾎﾞｰｸｳｨﾝﾅｰ	ﾚﾀｽ ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ 玉葱,人参,パセリ	小麦粉,パン粉,サラダ油,ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ じゃがいも,サラダ油 米	塩 塩,ｺｼｮｳ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	お誕生日デザート ﾛｰﾙﾊﾟﾝｻﾝﾄﾞ スキムミルク	NEGﾛｰﾙﾊﾟﾝ,黄桃缶 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ ｽｷﾑﾐﾙｸ
20	土	昼	炊き込みごはん かぼちゃの煮物 大根の清汁	鶏ﾓﾓ肉,薄揚げ	ごぼう,人参,干し椎茸,みつば かぼちゃ,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 大根,大根の葉	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時	ｳｴﾊｰｽ 揚げせんべい スキムミルク	鉄入ｳｴﾊｰｽﾁｮｺ ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝあげせんべい ｽｷﾑﾐﾙｸ
22	月	昼	五目うどん 茄子の味噌炒め 果物(オレンジ)	かまぼこ,薄揚げ,ワカメ 鶏ﾐﾝﾁ,みそ	干し椎茸,青葱 なす,玉葱,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ,おろし生姜 ｵﾚﾝｼﾞ	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時	ｳｴﾊｰｽﾁｬｰﾊﾙﾝ お茶	米,豚ﾐﾝﾁ,卵,人参,サラダ油,塩 ｺｼｮｳ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,白ごま
23	火	昼	白身魚の醤油竹焼き 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,ｲﾝｹﾞﾝ 白菜,しめじ	ﾏﾖﾈｰｽﾞ,サラダ油,じゃがいも 白ごま,さとう 米	塩,料理酒,みりん風調味料,濃口醤油,塩 うすくち醤油 和風だし	3時	ｺｰﾝﾌﾚｯﾀｰ お茶	赤肉ｿｰｾｰｼﾞ,コーン,卵 小麦粉,ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ あおさのり,サラダ油
24	水	昼	豚丼 ｷｬﾍﾞﾂとしらすの酢の物 春雨スープ	豚小間肉 ワカメ,しらす干し	玉葱,人参 ｷｬﾍﾞﾂ ﾁﾝｹﾞﾝ菜	米,糸こんにゃく,サラダ油,さとう さとう 春雨,白ごま	和風だし,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 酢,塩 鶏がらｽｰﾌﾟ	3時	抹茶ｸｯｷｰ スキムミルク	小麦粉,さとう,サラダ油,塩 ｸﾞﾘｰﾝﾃｨｰ ｽｷﾑﾐﾙｸ
25	木	昼	鰆のかば焼き 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,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ きゅうり,もやし,人参,きくらげ かぼちゃ,えのき	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	3時	マスカットゼリー お茶	ｾﾞﾘｰの素ﾏｽｶｯﾄ
26	金	昼	鶏肉のピカタ 金平ごぼう 里芋の味噌汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉,卵 ちくわ みそ	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ、<u>そらまめ</u> ごぼう 大根の葉	小麦粉,サラダ油 糸こんにゃく,ｺﾞﾏ油,さとう 里芋 米	塩,ｺｼｮｳ,ｹﾁｬｯﾌﾟ,塩 みりん風調味料,濃口醤油 和風だし	3時	じゃがバター スキムミルク	じゃがいも,ﾊﾞﾀｰｿｰｽ,塩 ｽｷﾑﾐﾙｸ
27	土	昼	青椒肉絲 いんげんのきなこ和え オクラの清汁 ごはん	豚小間肉 きな粉	玉葱,ﾋﾟｰﾏﾝ,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ黄 ｲﾝｹﾞﾝ,人参 オクラ,人参	サラダ油,さとう 米	濃口醤油,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	エースコイン サラダせんべい スキムミルク	エースコイン ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ
30	火	昼	ﾌﾘｰﾑﾊﾟﾝﾃﾞｨ 海藻サラダ 果物(黄桃)	ベーコン 海藻ｻﾗﾀﾞ,ｶﾆかまぼこ	玉葱,しめじ,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ ﾚﾀｽ 黄桃缶	ﾊﾟﾝﾃﾞｨ,サラダ油 ｺﾞﾏ醤油ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,ｼﾁｭｰﾐｯｸｽ(ｸﾘｰﾑ)	3時	かつおおにぎり お茶	米,鰹ふりかけ