

給食予定献立表 2024年4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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	
平均栄養価	495 kcal	18.4 g	13 g	80 g	1.8 g	

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	時間	献立名	ざいりょう
				赤い・血の色になるもの 魚・肉類・豆類・乳類・卵類	緑い・かぶりの色になるもの 野菜類・海藻類・くだもの類	黄色い・かぼちの色になるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
1	月	昼	チキンカレー 豆の味噌汁 ごはん	鶏肉、トマト、豆、卵	人参、玉ねぎ、じゃがいも、人参	小麦粉、油、砂糖	高湯、醤油、酒、和風だし	3時	ピーチブルーチェア お茶	フルーツ、牛乳
2	火	昼	豚汁 たけのこスープ ごはん	豚肉、豆腐、わかめ	玉葱、人参、しいたけ、にら、きゅうり、かぶ、人参	米	醤油、酒、和風だし、塩	3時	きなこの米粉ケーキ スキムミルク	米粉、きな粉、砂糖、牛乳、水、塩
3	水	昼	豚汁 白菜のおかか和え 味噌汁 ごはん	豚肉、豆腐	白菜、人参	米	みりん、醤油、酒、和風だし、昆布つゆ、みりん、醤油、酒、うすくち醤油、みりん、醤油、和風だし	3時	いちごパンケーキ スキムミルク	イチゴ、牛乳、卵、イチゴジャム、砂糖
4	木	昼	カレーライス トマトの彩りサラダ 果物(りんご)	豚肉、トマト	玉葱、人参、グリーンピース、トマト、パプリカ、人参、りんご	米	カレー、醤油、酒	3時	ちんすこう(雑糖) スキムミルク	小麦粉、黒砂糖、サラダ油、塩、砂糖
5	金	昼	豚汁 野菜のツツおめ もやしのスーフ ごはん	豚肉、ツツ	かぼちゃ、ほうれん草、玉葱、もやし、青葱	米	みりん、醤油、酒、和風だし	3時	マカロニオムレツ スキムミルク	マカロニ、オムレツ、砂糖、醤油
6	土	昼	高野のそぼろ丼 しらすのお浸し 味噌汁 ごはん	高野豆腐、鶏ミンチ	しいたけ、玉葱、人参、しらす	米	和風だし、醤油、酒、みりん、醤油、酒、うすくち醤油	3時	フェアース おにぎりせんべい スキムミルク	小麦粉、砂糖、水、おにぎりせんべい、砂糖
8	月	昼	豚汁 枝豆の炒め 小松菜の味噌汁 ごはん	豚肉	オクラ	米	料理酒、みりん、醤油、酒、和風だし	3時	バナナケーキ スキムミルク	バナナ、砂糖、水、小麦粉、砂糖
9	火	昼	八宝菜 カレーの香味和え ニラのスープ ごはん	豚肉、かまぼこ、かまぼこ、木綿豆腐	白菜、玉葱、人参、しいたけ、かぼちゃ、にら	米	料理酒、うすくち醤油、鶏がらスープ、みりん、醤油、酒、うすくち醤油、鶏がらスープ	3時	レーズン蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、レーズン、水、砂糖
10	水	昼	豚汁 鶏肉のねぎ味噌焼 切干大根の和え そうめん ごはん	豚肉、京風白みそ	青葱、切干大根、コーン、まいたけ	米	料理酒、みりん、醤油、酒、うすくち醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、醤油、酒	3時	ココアサンド スキムミルク	小麦粉、ココアパウダー、砂糖
11	木	昼	あなご寿司 おから炒め かき玉汁 ごはん	アヒ、鰯、のり	わかめ、人参、みつば、紅生姜、玉葱、きぬさや、人参、大根の葉	米	酢、醤油、みりん、醤油、酒、昆布つゆ、みりん、醤油、酒、うすくち醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、醤油、酒	3時	ごまドーナツ スキムミルク	小麦粉、砂糖、水、ごま、砂糖
12	金	昼	豚汁 ほうれん草のなめたけ和え わかめ味噌汁 ごはん	豚肉、みそ	ミトト、ほうれん草、なめたけ、白ねぎ	米	醤油、みりん、醤油、酒、和風だし	3時	マドレーズ スキムミルク	小麦粉、砂糖、水、卵、牛乳、砂糖
13	土	昼	豚汁 大根のゆかり和え ちんげん菜の味噌汁 ごはん	豚肉	おろし生姜、オクラ、大根、きゅうり、オクラ、菜	米	料理酒、みりん、醤油、酒、和風だし、ゆかり、うすくち醤油、和風だし	3時	ビスコ おにぎりせんべい スキムミルク	ビスコ、おにぎりせんべい、砂糖
15	月	昼	豚汁 小松菜と竹輪の煮浸し 厚揚げの味噌汁 ごはん	豚肉	おろし生姜、小松菜、青葱	米	料理酒、みりん、醤油、酒、和風だし、料理酒、みりん、醤油、酒、和風だし	3時	あんこホットケーキ スキムミルク	小麦粉、砂糖、水、あんこ、サラダ油、つばあん、砂糖
16	火	昼	豚汁 さつまいもの甘煮 ほうれん草の味噌汁 ごはん	豚肉	玉葱、オクラ、にら、ほうれん草、玉葱	米	みりん、醤油、酒、和風だし、みりん、醤油、酒、和風だし	3時	ゴールドパウンド お茶	小麦粉、砂糖、水、牛乳、砂糖
17	水	昼	豚汁 れんこんサラダ 果物(パイナップル) ごはん	豚肉、豆腐	玉葱、オクラ、菜、青葱、おろし生姜、トマト、人参、オクラ、パイナップル	米	醤油、酒、和風だし、みりん、醤油、酒	3時	スコーン スキムミルク	小麦粉、砂糖、水、卵、牛乳、砂糖
18	木	昼	豚汁 赤魚の味噌焼 青梗菜の味噌和え とろろの湯汁 ごはん	豚肉、卵	れんこん、オクラ、えのき	米	みりん、醤油、酒、和風だし、うすくち醤油、みりん、醤油、酒、和風だし	3時	お好み焼き お茶	小麦粉、砂糖、水、卵、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
19	金	昼	豚汁 豚肉のトマトソース焼 茄子の味噌汁 ごはん	豚肉、お魚、豆腐	トマト、人参、じゃがいも、人参、なす	米	醤油、酒、和風だし	3時	じゃがいもパウンド スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、砂糖
20	土	昼	豚汁 炊き込みごはん かぼちゃの煮物 大根の湯汁 ごはん	豚肉、味噌	かぼちゃ、人参、干し椎茸、みそ	米	うすくち醤油、醤油、酒、和風だし、みりん、醤油、酒、和風だし	3時	フェアース おにぎりせんべい スキムミルク	小麦粉、砂糖、水、おにぎりせんべい、砂糖
22	月	昼	豚汁 五目うどん 茄子の味噌炒め 果物(オレンジ)	豚肉、味噌	干し椎茸、青葱、なす、玉葱、グリーンピース、おろし生姜、れんこん	米	みりん、醤油、酒、和風だし、昆布つゆ	3時	お茶	小麦粉、砂糖、水、砂糖、白ごま
23	火	昼	豚汁 白身魚の味噌焼 ひじきの白和え 白菜の味噌汁 ごはん	豚肉	人参、オクラ、白菜、しめじ	米	醤油、酒、みりん、醤油、酒、和風だし	3時	じゃがいも お茶	豚肉、オクラ、コーン、卵、小麦粉、砂糖、水、あおさのり、サラダ油
24	水	昼	豚汁 トマトとしらすの酢の物 春雨スープ	豚肉	玉葱、人参	米	和風だし、料理酒、みりん、醤油、酒、和風だし	3時	抹茶ケーキ スキムミルク	小麦粉、砂糖、水、抹茶、卵、牛乳、砂糖
25	木	昼	豚汁 豚肉のはちみつ 五色和え 南瓜の味噌汁 ごはん	豚肉、卵	おろし生姜、オクラ、きゅうり、もやし、人参、さくらげ、かぼちゃ、えのき	米	料理酒、みりん、醤油、酒、和風だし、うすくち醤油、みりん、醤油、酒、和風だし	3時	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素、砂糖
26	金	昼	豚汁 チキンカツ ジャーマンポテト オニオンスープ ごはん	豚肉、卵	人参、オクラ、玉葱、人参、パセリ	米	醤油、酒、みりん、醤油、酒、和風だし	3時	お誕生日デザート スキムミルク	小麦粉、砂糖、水、卵、牛乳、砂糖
27	土	昼	豚汁 豚肉の味噌焼 いんげんのきなこ和え オクラの湯汁 ごはん	豚肉	玉葱、人参、オクラ、人参	米	醤油、酒、みりん、醤油、酒、和風だし、うすくち醤油、みりん、醤油、酒	3時	エースコイン お茶	エースコイン、砂糖
30	火	昼	豚汁 カレーライス 海苔サラダ 果物(バナナ)	豚肉	玉葱、しめじ、人参、オクラ、豆腐	米	醤油、酒、みりん、醤油、酒、和風だし	3時	かつおおにぎり お茶	小麦粉、砂糖、水、砂糖