

給食予定献立表 2024年4月

明の守おかまち学園
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)			
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
栄養素	497 kcal	18.6 g	13 g	81 g
平均栄養価				食塩 1.7 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				時間	おやつ	
				赤く 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く カや体温とるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他		献立名	さいりょう
1	月	昼	アパツパツ アパツパツのチヂミ 豆腐の味噌汁 ごはん	卵、カサネ、チヂミ 木綿豆腐、薄揚げ、みそ	玉葱、人参、アパツパツ、人参	サラダ油 さとう、白ごま 米	塩、塩、アパツパツ 濃口醤油 和風だし	3時	ピープルチーズ お茶	カルピス、牛乳 ごはん
2	火	昼	マーボー春雨 ただきゅうり 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、アパツパツ 米	豆板醤、料理酒、濃口醤油、塩 酢、濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3時	きなこの米粉ケーキ スキムミルク	米粉、アパツパツ、きな粉 さとう、サラダ油、牛乳、水 ごはん
3	水	昼	豚の煮付け 白菜のおかか和え 豚の味噌汁 ごはん	黄金がし 花かつお ワカメ、みそ	生姜 白菜、人参	さとう、里芋 おつゆ 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、バナナ スキムミルク	バナナ、ミックス、卵、牛乳、バナナ イチゴジャム ごはん
4	木	昼	カレーライス トマトの彩り炒め 果物(りんご)	豚小間肉	玉葱、人参、グリーンピース トマト、カブ、アパツパツ、人参	米、じゃがいも、サラダ油 アパツパツ、醤油、レタス	カレー	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 ごはん
5	金	昼	鶏の照り焼き 野菜のツナ炒め もやしのスープ ごはん	鶏肉 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、アパツパツ アパツパツ	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 ごはん
6	土	昼	高野のそぼろ丼 しらすのお浸し しめじの味噌汁 ごはん	高野豆腐、鶏ミンチ さつま揚げ みそ	しいたけ、玉葱、人参 しらす 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	カレー、アパツパツ おにぎりせんべい ごはん
8	月	昼	鱈のソテー 枝豆のソテー 小松菜の味噌汁 ごはん	たら ツナ 薄揚げ、みそ	オクラ 枝豆、しらす 小松菜	米 アパツパツ 米	料理酒、みりん風調味料、濃口醤油 アパツパツ、塩 塩 和風だし	3時	バナナ、アパツパツ スキムミルク	バナナ、さとう、水、アパツパツ、糖 ごはん
9	火	昼	八宝菜 かぶの香味和え 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 かぶ、アパツパツ にら	サラダ油、片栗粉 アパツパツ、白ごま 米	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	3時	レーズン蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、アパツパツ、水、レーズン ごはん
10	水	昼	鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根のソテー そうめんの清汁 ごはん	鶏肉、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 アパツパツ 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 ごはん
11	木	昼	あなご寿司 おから炒め かき玉汁 ごはん	穴子、湯葉、のり おから 卵	アパツパツ、人参、みつば、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 塩	3時	ごまドーナツ スキムミルク	バナナ、ミックス、絹ごし豆腐 さとう、白ごま、サラダ油 ごはん
12	金	昼	世界の料理(韓国) アパツパツ ほうれん草のなめだけ和え わかめの味噌汁 ごはん	鶏肉、みそ ワカメ、みそ	ニラ ほうれん草、なめだけ 白ねぎ	片栗粉、サラダ油、はちみつ、白ごま 米	塩、アパツパツ、アパツパツ、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	バナナ、ミックス、さとう、アパツパツ、卵 牛乳 ごはん
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、アパツパツ 大根、きゅうり アパツパツ	サラダ油 おつゆ 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 せんべい スキムミルク	ビスコ 鹽たべよ(塩味) ごはん
15	月	昼	豚の竜田揚げ 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 絹厚揚げ、みそ	おろし生姜、アパツパツ 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	あんこトートケーキ スキムミルク	バナナ、ミックス、サラダ油 つゆあん ごはん
16	火	昼	豚肉のこまだれ炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草の味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ	玉葱、アパツパツ、エンドウ ほうれん草、玉葱	サラダ油、白ごま、さとう さつま芋、さとう	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	ヨーグルトババロア お茶	バナナ、アパツパツ、ヨーグルト、牛乳 ごはん
17	水	昼	豆腐のグチャップ煮 れんこんサラダ 果物(バナナ)	木綿豆腐、アパツパツ、豚ミンチ ツナ	玉葱、アパツパツ、アパツパツ、青葱、おろし生姜 トマト、アパツパツ アパツパツ、アパツパツ、アパツパツ	サラダ油、さとう、片栗粉 アパツパツ、さとう、アパツパツ アパツパツ 米	アパツパツ、塩、濃口醤油、アパツパツ 濃口醤油	3時	スコーン スキムミルク	バナナ、ミックス、アパツパツ、卵、牛乳 アパツパツ ごはん
18	木	昼	赤魚の味噌漬 青梗菜の菜種和え とろろ昆布 ごはん	赤魚、みそ 卵 とろろ昆布	れんこん アパツパツ、アパツパツ、えのき	さとう サラダ油 おつゆ 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	アパツパツ、合挽き肉(牛豚) サラダ油、ちくわ、青葱 お好み焼き、サラダ油 お好み焼き、アパツパツ、あおさのり 花かつお ごはん
19	金	昼	鶏肉のオーソライズ焼き アパツパツ 加子味噌汁 ごはん	鶏肉 お魚、アパツパツ 薄揚げ、みそ	アパツパツ アパツパツ、アパツパツ、アパツパツ、アパツパツ	アパツパツ、サラダ油 アパツパツ、アパツパツ 米	味付塩、アパツパツ、アパツパツ、アパツパツ 和風だし	3時	ゴロウパー お茶	鶏肉、アパツパツ、アパツパツ、アパツパツ 小麦粉、アパツパツ、アパツパツ アパツパツのり、サラダ油 ごはん
20	土	昼	炊き込みごはん かぼちゃの煮物 大根の清汁 ごはん	鶏肉、薄揚げ	ごぼう、人参、干し椎茸、みつば かぼちゃ、アパツパツ、アパツパツ 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 アパツパツ、おにぎりせんべい スキムミルク	鉄火、アパツパツ、アパツパツ アパツパツ、おにぎりせんべい ごはん
22	月	昼	五目うどん 加子の味噌炒め 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、アパツパツ、アパツパツ、おろし生姜 アパツパツ	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 和風だし	3時	卵パル お茶	米、アパツパツ、人参、サラダ油、塩 アパツパツ、アパツパツ、白ごま ごはん
23	火	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	鶏肉、卵 アパツパツ、アパツパツ	れんこん アパツパツ、アパツパツ 玉葱、人参、パセリ	小麦粉、アパツパツ、サラダ油、アパツパツ、アパツパツ じゃがいも、サラダ油 米	塩、アパツパツ アパツパツ	3時	お誕生会デザート お茶	NEGO、アパツパツ、黄桃缶 アパツパツ、クリーム ごはん
24	水	昼	豚丼 アパツパ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 アパツパツ、アパツパツ	米、糸こんにゃく、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	3時	抹茶アパツパツ スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、塩 アパツパツ ごはん
25	木	昼	豚のさば焼き 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、アパツパツ 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	ゼリーの素、アパツパツ アパツパツ ごはん
26	金	昼	鶏肉のピカタ 金平ごぼう 里芋の味噌汁 ごはん	鶏肉、卵 ちくわ みそ	アパツパツ、アパツパツ ごぼう 大根の葉	小麦粉、サラダ油 糸こんにゃく、アパツパツ、さとう 里芋 米	塩、アパツパツ、アパツパツ、塩 みりん風調味料、濃口醤油 和風だし	3時	じゃがいもバター スキムミルク	じゃがいも、アパツパツ、塩 アパツパツ ごはん
27	土	昼	青梗菜の味噌汁 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、アパツパツ、アパツパツ アパツパツ、人参 オクラ、人参	サラダ油、さとう 米	濃口醤油、アパツパツ、アパツパツ 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 アパツパツ、おにぎりせんべい スキムミルク	エースコイン アパツパツ ごはん
30	火	昼	カレーライス 海藻サラダ 果物(黄桃)	ベーコン 海藻アパツパツ、かまぼこ	玉葱、しめじ、アパツパツ、アパツパツ れんこん 黄桃缶	カレー、アパツパツ アパツパツ、アパツパツ 米	アパツパツ、アパツパツ、アパツパツ、アパツパツ アパツパツ	3時	かつおおにぎり お茶	米、おにぎり、かつお ごはん