

給食予定献立表 2024年5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)				
栄養素	1種 -	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	479 kcal	18.0 g	12 g	78 g	1.9 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	時間	おやつ	
				赤く・肉類・魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く・からだの調子を整えるもの	黄く・力や体温となるもの			献立名	さいりょう
1	水	昼	鯉の三色揚げ れんこんのマヨ和え かぶの味噌汁 ごはん	あじ、卵 ツナ みそ	玉葱、人参、パセリ れんこん、パプリカ かぶ、大根の葉	小麦粉、サラダ油 小麦粉	塩、コショウ 和風だし	398	JJアクト スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、塩 ココア スキムミルク
2	木	昼	厚揚げの五目煮 そらまめ 青梗菜のなめたけ和え 里芋の味噌汁 ごはん	絹厚揚げ、豚小間肉 みそ	大根、人参、イモ そらまめ 未熟豆 生 かぶ、青梗菜、なめたけ 青葱	こんにゃく、サラダ油 里芋 米	みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし 濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし	398	マラーカオ スキムミルク	小麦粉、砂糖、牛乳、三温糖 サラダ油、うすくち醤油 みりん、風調味料 スキムミルク
7	火	昼	豆腐ハンバーグ アスパラの磯和え 鮎の味噌汁 ごはん	豆腐、野菜、パセリ アスパラ、みそ	大根、おろし アスパラ、人参	サラダ油 おつゆ麩 米	ポン酢 うすくち醤油 和風だし	398	ぶどうゼリー お茶	ゼリーの素、トウモロコシ
8	水	昼	鶏のマーレード 焼き 卵の花 とろろの清汁 ごはん	鶏肉 おから とろろ昆布	れんこん、パセリ、イモ 玉葱、人参、しいたけ、きぬさや まいたけ	サラダ油 さとう	料理酒、濃口醤油、塩 みりん、風調味料、うすくち醤油、濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	398	豆腐だんご(みたらし) お茶	白玉粉、絹ごし豆腐、さとう 濃口醤油、片栗粉
9	木	昼	炒り豆腐 春雨の和え物 きくらげのスープ ごはん	木綿豆腐、ツナ、卵 かまぼこ	玉葱、グリーンピース きゅうり 黒きくらげ、白菜	マヨネーズ、さとう 春雨、さとう 米	料理酒、うすくち醤油 酢、みりん、風調味料、塩 鶏がらスープ	398	ごまアイスクリーム スキムミルク	小麦粉、さとう、水、グラニュー糖 黒ごま スキムミルク
10	金	昼	世界の料理(ドイツ) アイントプフ ワインナー コールスロー ごはん	ベーコン ポテト	玉葱、白ねぎ、人参、カブ キャベツ、紫キャベツ、アスパラガス	じゃがいも、サラダ油 小麦粉	おろし生コンニャク、オリーブオイル、コショウ 小麦粉	398	いももち お茶	じゃがいも、片栗粉、さとう 濃口醤油、水、片栗粉
11	土	昼	牛丼 茄子のおかか和え 二つのスープ ごはん	牛小間肉 花かつお	玉葱、人参 なす にら、もやし	米、糸こんにゃく、サラダ油、さとう	和風だし、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油 濃口醤油、みりん、風調味料 鶏がらスープ	398	ウエハース ぼたぼた焼き スキムミルク	カレーの素、水、片栗粉、油 ぼたぼた焼 スキムミルク
13	月	昼	木の葉うどん ゆで豚サラダ 果物(オレンジ) ごはん	かまぼこ、卵、かつお、わかめ 豚小間肉、みそ	玉葱、しめじ おろし生姜、キャベツ、コーン、人参 れんこん	うどん さとう、マヨネーズ、白ごま 米	昆布つゆ 酢、みりん、風調味料、濃口醤油	398	かやくおにぎり お茶	米、油揚げ、ごぼう、人参 うすくち醤油、料理酒、塩 濃口醤油
14	火	昼	鶏の煮付け さつま芋の揚げ煮 厚揚げの味噌汁 ごはん	さば 絹厚揚げ、みそ	生姜 れんこん、みそ 青葱	さとう、里芋 さつま芋、さとう 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 和風だし	398	ハナケーキ スキムミルク	小麦粉、砂糖、牛乳、片栗粉 スキムミルク、卵、おろし、パセリ スキムミルク
15	水	昼	ツナポテトオムレツ 大根サラダ 茄子の味噌汁 ごはん	ツナ、卵 ハム ワカメ、みそ	玉葱 大根、パプリカ なす	じゃがいも、サラダ油 さとう、マヨネーズ 米	味付塩コショウ、オリーブオイル 酢、濃口醤油 和風だし	398	コーン揚げ お茶	コーン、しらす干し、小麦粉、油 塩、あおさのり、サラダ油
16	木	昼	タラのハンバーグ 小松菜の煮浸し えのきの味噌汁 ごはん	たら さつま揚げ みそ	オクラ 小松菜 えのき、大根の葉	ハン粉 さとう 米	オリーブオイル、オリーブオイル、オリーブオイル 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	398	お餅のラスク スキムミルク	お餅、砂糖、オリーブオイル、片栗粉 スキムミルク
17	金	昼	豚豚 レタスサラダ 春雨スープ ごはん	豚小間肉 かまぼこ	おろし生姜、玉葱、人参、だいこん、しいたけ ピーマン れんこん、オリーブオイル にら	サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉 マヨネーズ 春雨、白ごま 米	料理酒、濃口醤油、塩、酢、濃口醤油 オリーブオイル	398	きなこ蒸しパン スキムミルク	蒸しパンの素、水、きな粉、さとう スキムミルク
18	土	昼	牛肉のみそ炒め 白菜のゆかり風味 豆腐の清汁 ごはん	牛筋肉、赤みそ 木綿豆腐	キャベツ、玉葱、パプリカ 白菜、きゅうり	サラダ油、さとう	塩コショウ、料理酒、濃口醤油 ゆかり、うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	398	ムーンライト サラダゼンべい スキムミルク	小麦粉、砂糖、牛乳、オリーブオイル スキムミルク
20	月	昼	豚肉の柳川風 穴子の酢の物 わかめの味噌汁 ごはん	豚小間肉、卵 穴子、ワカメ、薄揚げ、みそ	玉葱、人参、ごぼう、干し椎茸 きゅうり	さとう	和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 濃口醤油 酢、みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	398	チョコスコーン スキムミルク	小麦粉、砂糖、牛乳、片栗粉 スキムミルク、チョコレート、オリーブオイル
21	火	昼	赤魚の揚げ煮 がんもの煮物 小松菜の清汁 ごはん	赤魚 がんも かまぼこ	おろし生姜 大根、人参、きぬさや 小松菜	片栗粉、サラダ油、さとう、さつま芋 さとう	和風だし、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油 濃口醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	398	こしあんパウンド スキムミルク	こしあん、小麦粉、砂糖、卵 サラダ油、牛乳、さとう スキムミルク
22	水	昼	カレーライス 彩りソテー 果物(パイナップル) ごはん	豚小間肉、大豆水煮 卵	玉葱、人参、イモ、トマト、ピーマン もやし、人参 パイナップル	じゃがいも、サラダ油 サラダ油 NEGO-100	オリーブオイル、オリーブオイル うすくち醤油	398	カレー お茶	米、砂糖、玉葱、人参、ピーマン サラダ油、塩、コショウ、オリーブオイル
23	木	昼	鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 南瓜の味噌汁 ごはん	鶏肉 薄揚げ みそ	れんこん 切干大根、人参 かぼちゃ、青葱	サラダ油 さとう 米	塩こうじ 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	398	抹茶ドーナツ スキムミルク	小麦粉、砂糖、牛乳、片栗粉 スキムミルク
24	金	昼	白身魚の梅肉焼き ピーマンソテー キャベツの味噌汁 ごはん	ホキ ちくわ、みそ	アスパラガス 玉葱、人参、パセリ、青梗菜 キャベツ	さとう、サラダ油 ピーマン、サラダ油 米	しそ、ねり梅、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油、塩 鶏がらスープ、味付塩コショウ 和風だし	398	ジャムサンド スキムミルク	食パン、イチゴジャム スキムミルク
25	土	昼	筑前煮 しる菜の塩昆布和え そうめんの清汁 ごはん	鶏肉 減塩塩こんぶ	ごぼう、れんこん、人参、グリーンピース しるな、しめじ 大根の葉	里芋、こんにゃく、さとう そうめん 米	和風だし、料理酒、みりん、風調味料 うすくち醤油、塩 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	398	ウエハース 潮月ボン スキムミルク	鉄入、小麦粉、砂糖 潮月ボン、うすくち醤油 スキムミルク
27	月	昼	サワラの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 青梗菜の味噌汁 ごはん	さわら 高野豆腐、卵 みそ	玉葱、人参 かぶ、青梗菜、しめじ	サラダ油、じゃがいも さとう 米	塩、塩 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	398	メロンブルーチェ お茶	ブルーチーズ、牛乳
28	火	昼	お誕生会 鶏の竜田揚げ マカロニサラダ ほうれん草のスープ ごはん	鶏肉 お魚、レタス	おろし生姜、オリーブオイル、ドリア キャベツ、オリーブオイル ほうれん草、マヨネーズ	さとう、片栗粉、サラダ油 マカロニ、マヨネーズ 米	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩 オリーブオイル	398	お誕生会デザート プリン	プリンの素、牛乳、水 オリーブオイル
29	水	昼	緑のピザ焼き かき揚げのドレッシング和え 大根の味噌汁 ごはん	黄金かき揚げ みそ	玉葱、パプリカ、パセリ、パセリ かき揚げ、アスパラガス 大根、青葱	サラダ油 小麦粉、オリーブオイル 米	塩コショウ、オリーブオイル 和風だし	398	ぶかし芋 スキムミルク	さつま芋、塩 スキムミルク
30	木	昼	和風スナック キャベツの煮物 果物(りんご) ごはん	ベーコン	しめじ、まいたけ、えりんぎ、玉葱、青葱	アスパラ、サラダ油 さとう	おろし生コンニャク、オリーブオイル、オリーブオイル 濃口醤油、塩、コショウ 酢、濃口醤油、塩	398	菜飯おにぎり お茶	米、菜めし
31	金	昼	鶏肉のみそ焼き かぼちゃサラダ わかめの清汁 ごはん	鶏肉、京風白みそ ワカメ	アスパラ かぼちゃ、玉葱、グリーンピース	サラダ油 マヨネーズ おつゆ麩 米	料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油、塩 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	398	いちごパン お茶	小麦粉、砂糖、牛乳、卵