

給食予定献立表 2024年5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 | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 |
| 平均栄養価 | 477 kcal | 18.0 g | 12 g | 78 g | 1.9 g |

| 日 | 曜日 | 時間 | 献立名 | ざいりょう | | | | その他 | 時間 | おやつ | |
|----|----|----|--|-----------------------------|---|---|---|-----|------------------------------|--|-------|
| | | | | 赤い・血や肉になるもの | 緑い・かさを増やすもの | 黄い・力や体温となるもの | その他 | | | 献立名 | ざいりょう |
| 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、鯉 ツブ みそ | 野菜類・豆類・乳類・卵類 ゆでたまご、大根の葉 | 小麦粉、サラダ油 マヨネーズ | 塩、コショウ 和風だし | 38分 | ココア スキムミルク | 小麦粉、さとう、サラダ油、塩 ココア 砂糖 | |
| 2 | 木 | 昼 | 厚揚げの五目煮 青梗菜のなめだけ和え 里手の味噌汁 ごはん | 絹厚揚げ、豚小間肉 みそ | 大根、人参、アスパラ グリンピース、なめだけ 青葱 | こんにゃく、サラダ油 里手 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 | 38分 | マーラーココア スキムミルク | 砂糖、みりん、牛乳、三温糖 サラダ油、うすくち醤油 みりん、風調味料 砂糖 | |
| 7 | 火 | 昼 | 豆腐ハンバーグ アスパラの穂和え 豚の味噌汁 ごはん | 豆腐野菜ハンバーグ のり 薄揚げ、みそ | 大根、おろし アスパラ、人参 | サラダ油 おつゆ 米 | ホシホシ うすくち醤油 和風だし | 38分 | おろしせりー お茶 | せりの葉、とり | |
| 8 | 水 | 昼 | 鶏のマルト焼き 卵の花 とろろの蒲汁 ごはん | 鶏むね肉 おから とろろ昆布 | 和牛、マルト、アスパラ 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 | 38分 | 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 ごはん | 木綿豆腐、ツブ、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 | Jオイル、さとう 春雨、さとう | 料理酒、うすくち醤油 酢、みりん、風調味料、塩 鶏がらスープ | 38分 | こまかい、カキ スキムミルク | カキ、さとう、水、カキ、糖 黒ごま 砂糖 | |
| 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 ホーフケ | 玉葱、白ねぎ、人参、別ア キャベツ、紫キャベツ、アスパラ | じゃがいも、サラダ油 バター、卵 米 | おろし生コンニャク、アスパラ、コショウ | 38分 | 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、水 | |
| 11 | 土 | 昼 | 牛丼 茄子のおかか和え ニラのスープ 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 | 38分 | ウエハース ぼたぼた焼 スキムミルク | ウエハース 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、かつおめ 豚小間肉、みそ | 玉葱、しめじ おろし生姜、キャベツ、アスパラ、人参 ルッコラ | うどん さとう、Jオイル、白ごま 米 | 昆布つゆ 酢、みりん、風調味料、濃口醤油 | 38分 | 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 | 鯛の黒揚げ さつま芋のゆで煮 厚揚げの味噌汁 ごはん | さば 絹厚揚げ、みそ | 生妻 ゆで果実 青葱 | さとう、里手 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 | 38分 | ウエハース スキムミルク | ウエハース、牛乳 砂糖、みりん、おろし、カ 砂糖 | |
| 15 | 水 | 昼 | ツナボテオムレツ 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、アスパラ なす | じゃがいも、サラダ油 さとう、Jオイル 米 | 味付煮、カツ、キャブ 酢、濃口醤油 和風だし | 38分 | コーン揚げ お茶 | コーン、しらす干し、小麦粉、卵 塩、あおさのり、サラダ油 | |
| 16 | 木 | 昼 | タラのパン粉焼き 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 | パン粉 さとう 米 | 料理酒、アスパラ、グリーンピース、とんかつ、塩 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし | 38分 | お菓子のラスク スキムミルク | おつゆ、卵、バター、ココア、糖 砂糖 | |
| 17 | 金 | 昼 | 豚絲 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、たけのこ、しいたけ ピーマン ゆでアスパラ 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 キャブ | 38分 | 抹茶ドーナツ スキムミルク | 砂糖、みりん、卵、絹ごし豆腐 グリーンピース、サラダ油 砂糖 | |
| 18 | 土 | 昼 | 牛肉のみそ炒め 白菜のゆかり風味 豆腐の蒲汁 ごはん | 牛筋肉、赤みそ 木綿豆腐 | キャベツ、玉葱、アスパラ 白菜、きゅうり | サラダ油、さとう おつゆ 米 | 塩、コショウ、料理酒、濃口醤油 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩 | 38分 | ムーンライト サラダゼン、べい スキムミルク | バター、キャベツ 砂糖 | |
| 20 | 月 | 昼 | 豚肉の福川風 六子の群の物 わかめの味噌汁 ごはん | 豚小間肉、卵 六子 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 さとう 米 | 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 濃口醤油 濃口醤油 酢、みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし | 38分 | チョコスコーン スキムミルク | 砂糖、みりん、卵、カカオ、牛乳 砂糖、卵、チョコレート 砂糖 | |
| 21 | 火 | 昼 | 赤魚の黒揚げ がんもの煮物 小松菜の蒲汁 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 米 | 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 | 38分 | こしあん、パン スキムミルク | こしあん、砂糖、みりん、卵 サラダ油、牛乳、さとう 砂糖 | |
| 22 | 水 | 昼 | ホーフケ 彩りソテー 果物(パイナップル) お餅 | 豚小間肉、大豆水煮 卵 | 玉葱、人参、アスパラ、ピーマン、ピー 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、卵 米 | キャブ、アスパラ うすくち醤油 | 38分 | お茶 | 米、砂糖、玉葱、人参、ア サラダ油、塩、コショウ、ア | |
| 23 | 木 | 昼 | 豆腐煮の梅肉焼き ビーフソテー キャベツの味噌汁 ごはん | ホーフ ちくわ、みそ | キャベツ 玉葱、人参、アスパラ キャベツ | さとう、サラダ油 ビーフ、サラダ油 米 | しそ、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 | 38分 | ジャムサンド スキムミルク | 蜜餞、イチゴ、ジャム 砂糖 | |
| 24 | 金 | 昼 | お誕生日 鶏の塩田揚げ マカロニサラダ ほうれん草のスープ ごはん | 鶏むね肉 お魚、レタス | おろし生姜、キャベツ、ア キャベツ、アスパラ 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 キャブ | 料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩 キャブ | 38分 | お誕生日デザート プリン お茶 | プリン、糖、牛乳、水 キャブ、卵 | |
| 25 | 土 | 昼 | 鶏肉の煮物 しらすの塩昆布和え そうめんの蒲汁 ごはん | 鶏むね肉 塩昆布、ごんぶ | ごぼう、れんこん、人参、グリーンピース しらす、しめじ 大根の葉 | 里手、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 | 38分 | ウエハース 海月ボン スキムミルク | ウエハース 海月、牛乳 砂糖 | |
| 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 アスパラ、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 | 38分 | メロンブルーチェ お茶 | ブルーチーズ、牛乳 | |
| 28 | 火 | 昼 | 肉豆腐 いんげんのおかか 玉ねぎの蒲汁 ごはん | 牛筋肉、木綿豆腐 ちくわ、花かつお 薄揚げ | 白菜、人参、えのき、きぬさや アスパラ 玉葱 | サラダ油、さとう マヨネーズ 米 | 料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩 | 38分 | きなこ蒸しパン スキムミルク | きなこ、砂糖、米、きぬさや、さとう 砂糖 | |
| 29 | 水 | 昼 | 鯉のピザ焼き 別アスパラのドレッシング和え 大根の味噌汁 ごはん | 黄金、キャベツ みそ | 玉葱、アスパラ、人参、ア 別アスパラ、アスパラ 大根、青葱 | サラダ油 アスパラ、キャブ 米 | 塩、コショウ、キャブ 和風だし | 38分 | かかし スキムミルク | さつま芋、塩 砂糖 | |
| 30 | 木 | 昼 | 和風スパゲティ キャベツの物、漬け 里肉(ゆんご) | ベーコン | しめじ、まいたけ、えりんぎ、玉葱、青葱 キャベツ、きゅうり、ゆで果実 ゆんご | キャベツ、サラダ油 さとう | おろし生コンニャク、アスパラ、ア アスパラ、アスパラ 濃口醤油、塩 | 38分 | 泉盛おにぎり お茶 | 米、菜肉 | |
| 31 | 金 | 昼 | 鶏のみそ焼き かぼちゃサラダ わかめの蒲汁 ごはん | 鶏むね肉、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 米 | 料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油、塩 濃口醤油、塩 | 38分 | いちごパン、パン お茶 | いちご、卵、砂糖、牛乳 砂糖 | |