

給食予定献立表 2024年9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	IUPF -	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	497 kcal	17.7 g	12 g	81 g	1.8 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	時間	おやつ	
				赤い	黄色	緑			献立名	さいりょう
2	月	昼	五目ごはん 香ばなのめたけ和え 実物(黄桃)	かまぼこ、刻み揚げ、ワカメ	干し椎茸、鶏葱 ワケノ菜、なめたけ 黄桃缶	うどん、さとう	395	しそコーンおにぎり お茶	米、コーン、ゆかり	
3	火	昼	赤魚のおろし煮 さつま芋のしほ煮 厚揚げの味噌汁 ごはん	赤魚 絹厚揚げ、みそ	大根おろし、オクラ しほ果汁 玉葱	片栗粉、サラダ油、さとう さつま芋、さとう 米	395	マスカットセリー お茶	ゼリーの素、ワケノ菜	
4	水	昼	トウモロコシ 大根の炒り炒 実物(オレンジ) トウモロコシ	豚小間肉、大豆水煮 ツナ	玉葱、人参、ワケノ菜、トウモロコシ 大根、ワケノ菜、トウモロコシ、人参、ルッコラ	じゃがいも、サラダ油 トウモロコシ、サラダ油 NEGO、トウモロコシ	395	ハインゲーキ スキムミルク	ハインゲーキ、トウモロコシ、人参、トウモロコシ、鶏さとう、サラダ油、ワケノ菜汁、トウモロコシ	
5	木	昼	鶏肉のタルタル焼き かぼちゃの香味和え しるなの味噌汁 ごはん	鶏肉 カニカマチラシ みそ	ハセリ、ワケノ菜、かぼちゃ、人参	鶏肉、人参、サラダ油 トウモロコシ、白ごま	395	トウモロコシ お茶	お肉、トウモロコシ、コーン、卵、小麦粉、人参、ワケノ菜汁、人参、おろし、サラダ油	
6	金	昼	めなこ寿司 高野豆腐のきめ煮 鮎の清汁 ごはん	穴子、高野豆腐、きざみのり 高野豆腐	ワケノ菜、人参、みつば、和生妻、人参、干し椎茸、きぬさや、小松菜	米、さとう、さとう さとう おつゆ鮎	395	小豆煮しハン スキムミルク	鮎、トウモロコシ、水、小豆、人参	
7	土	昼	豚肉煮 インゲンの和え物 ほうれん草の味噌汁 ごはん	鶏肉 かまぼこ みそ	ごぼう、れんこん、人参、グリーンピース ワケノ菜	里芋、こんにゃく、さとう	395	エースコイン まがりせんべい スキムミルク	エースコイン、まがりせんべい、トウモロコシ	
9	月	昼	干貝焼き 茄子のおかか和え 南瓜の味噌汁 ごはん	干貝、鶏肉 花かつお みそ	玉葱、干し椎茸、人参、ワケノ菜、なす かぼちゃ、青葱	さとう、サラダ油	395	人参ドーナツ スキムミルク	人参、トウモロコシ、豆、人参、ワケノ菜、砂糖	
10	火	昼	鮎の煮付け おからゆめ オクラの清汁 ごはん	さば おから 刻み揚げ	生姜 玉葱、きぬさや、人参 オクラ	さとう、里芋 サラダ油、さとう	395	きなこクッキー スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、塩、きな粉、トウモロコシ	
11	水	昼	牛乳 ほうれん草のわか和え 豆腐の味噌汁 ごはん	牛乳肉 カニカマチラシ 木綿豆腐、みそ	玉葱、人参 ほうれん草 大根の葉	米、糸こんにゃく、サラダ油、さとう	395	メロンブルーチーズ お茶	ブルーチーズ、牛乳	
12	木	昼	ちゃんぽん 穴子の酢の物 実物(梨)	豚小間肉、ちくわ 穴子	白菜、人参、たけのこ、黒きくらげ きゅうり 梨	ワケノ菜、サラダ油 さとう	395	かつおおにぎり お茶	米、鮎、わかげ	
13	金	昼	世界の料理(アメリカ) ハンバーガー フライドポテト オニオンスープ	ワケノ菜	玉葱	トウモロコシ、サラダ油 ワケノ菜、トウモロコシ、サラダ油	395	ワケノ菜 スキムミルク	肉、トウモロコシ、トウモロコシ、トウモロコシ、トウモロコシ	
14	土	昼	茄子の味噌焼き 白菜のゆかり風味 かぶの清汁 ごはん	豚小間肉、焼き豆腐、みそ	人参、なす、おろし生妻、グリーンピース 白菜、きゅうり かぶ、みつば	こんにゃく、サラダ油	395	ウエハース おにぎりせんべい スキムミルク	ウエハース、おにぎりせんべい、トウモロコシ	
17	火	昼	かぼちゃの れんこんのマヨ和え 実物(バナナ)	高野豆腐、鶏肉 カニカマチラシ	玉葱、人参 れんこん、トウモロコシ、人参、バナナ	ワケノ菜、じゃがいも、サラダ油 トウモロコシ	395	バナナ お茶	バナナ、トウモロコシ、人参、トウモロコシ、人参、トウモロコシ	
18	水	昼	鶏肉の照り焼き 切干大根のサラダ かぼちゃの味噌汁 ごはん	鶏肉 お魚、トウモロコシ	ワケノ菜 切干大根、きゅうり、人参 かぼちゃ、人参	さとう 糖、かぼちゃ、トウモロコシ	395	ワケノ菜 スキムミルク	ワケノ菜、トウモロコシ、トウモロコシ、トウモロコシ	
19	木	昼	エビと豆腐のあんかけ アスパラゴスの和え 実物(バナナ) ごはん	鶏肉、絹、木綿豆腐	ワケノ菜、人参、たけのこ、干し椎茸、ワケノ菜、人参 バナナ	片栗粉、サラダ油、片栗粉 さとう、白ごま 米	395	バナナバナナ お茶	バナナ、トウモロコシ、牛乳	
20	金	昼	お誕生会 ハムカツ ピーマン、ワケノ菜 トウモロコシの味噌汁 ごはん	ハム、卵 豚小間肉	ワケノ菜、人参 トマト、人参、玉葱 トウモロコシ、コーン、ハセリ	小麦粉、バナナ粉、サラダ油 ピーマン、サラダ油、さとう	395	お誕生会デザート ワケノ菜 スキムミルク	食パン、ワケノ菜、トウモロコシ、トウモロコシ	
21	土	昼	豚肉の旨味煮 小松菜と竹輪の煮出し しめじの清汁 ごはん	豚小間肉、みそ ちくわ	もやし、しら、おろし生妻、小松菜 しめじ、大根の葉	ワケノ菜、さとう	395	ワケノ菜 スキムミルク	ワケノ菜、トウモロコシ、トウモロコシ	
24	火	昼	五目ごはん(非常食) 鶏のから揚げ 豚汁	鶏肉、花かつお	ワケノ菜	五目ごはん(粥) 片栗粉、サラダ油	395	ビスコ カンパン スキムミルク	ビスコ、カンパン、トウモロコシ	
25	水	昼	鶏肉のハンバーグ かぼちゃサラダ そうめんの味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ	大根、人参 ワケノ菜、ワケノ菜、ワケノ菜、ワケノ菜 かぼちゃ、玉葱、グリーンピース 大根の葉	こんにゃく、サラダ油 ハンバーグ、トウモロコシ トウモロコシ	395	ジャムサンド スキムミルク	食パン、イチゴ、ジャム、トウモロコシ	
26	木	昼	鶏肉の旨味煮 しるなの味噌汁 里芋の味噌汁 ごはん	あじ きざみのり みそ	おろし生妻、ワケノ菜、人参、青葱	片栗粉、サラダ油、さとう 里芋 米	395	チョコスコーン スキムミルク	チョコスコーン、トウモロコシ、トウモロコシ、牛乳、トウモロコシ	
27	金	昼	鶏肉の炒り炒め もやし、豆腐、和え きくらげのスー ごはん	豚小間肉	なす、玉葱、ワケノ菜、トウモロコシ、人参 もやし、きゅうり、人参 きくらげ	サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、トウモロコシ、青葱 米	395	豆腐あん(みそ) お茶	豆腐、トウモロコシ、トウモロコシ、トウモロコシ	
28	土	昼	マーボー丼 揚げのお浸し わかめの清汁	豆腐、ワケノ菜、赤みそ、みそ 刻み揚げ ワカメ	玉葱、青葱 白菜 白ねぎ	米、サラダ油、さとう、片栗粉 白ごま、さとう	395	ウエハース ばりんに スキムミルク	ウエハース、ばりんに、トウモロコシ	
30	月	昼	鶏肉の旨味あんがらめ 春雨の ちんげん菜の清汁 ごはん	鶏肉 ハム、絹糸卵	玉葱、きぬさや、しいたけ ワケノ菜、えのき	片栗粉、ワケノ菜、さとう、片栗粉 青葱、トウモロコシ 米	395	春雨のせり お茶	春雨、ワケノ菜	