

給食予定献立表 2024年9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	たんぱく質	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	49.4 kcal	17.5 g	12 g	82 g	2 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				おやつ		
				赤い血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑のからだの骨を強くするもの 野菜類・薯類・くだもの類	黄色い力や体温を温めるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	献立名	ざいりょう	
2	月	昼	五目うどん 高橋菜のなめたけ和え 奥物(黄緑)	かまぼこ、刻み揚げ、ワカメ	干し椎茸、青葱 ワカメ、菜、なめたけ 黄緑缶	うどん、さとう	みりん風調味料、濃口醤油、昆布つゆ 濃口醤油、みりん風調味料	388	しそコーンおにぎり お茶	米、コーンゆかり
3	火	昼	ステーキ 大根の揚げ 奥物(オレンジ) ごはん	豚小間肉、大豆水煮 ツナ	玉葱、人参、ジャガイロ、 大根、ほうろ、人参 わか	じゃがいも、サラダ油 マヨネーズ、レタス NEGO-MA	かつお、かつお節	388	ハインクーキ スキムミルク	ハイン缶、おろし生妻 ほうろ、ほうろ、さとう、サラダ油 かつお汁 お茶
4	水	昼	おなご寿司 高野豆腐のきめ煮 おなご汁	穴子、豚菜、きざみのり 高野豆腐	わか、人参、みつば、紅生妻 人参、干し椎茸、きめ煮 小松菜	米、さとう、さとう さとう おつゆ粒	酢、塩、味の素、みりん風調味料、昆布つゆ 和風だし、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	388	マスカットゼリー お茶	ヒラの素、わか
5	木	昼	鶏肉のタルタル焼き 揚げ物の香味和え しるなの味噌汁 ごはん	鶏肉 カニカマチラシ みそ	ハセリ、人参、 かぶ、人参	揚げ物、サラダ油 マヨネーズ、白ごま 米	味付塩、ゆず、塩 みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	388	ソフトケーキ お茶	お魚、ほうろ、コーン、 小麦粉、ほうろ、 おろし、サラダ油
6	金	昼	赤魚のおろし煮 さつま芋のゆず煮 厚揚げの味噌汁 ごはん	赤魚 絹揚げ、みそ	大根おろし、オクラ ゆず果汁 玉葱	片栗粉、サラダ油、さとう さつま芋、さとう 米	料理酒、みりん風調味料、濃口醤油 和風だし 和風だし	388	小豆蒸しパン スキムミルク	蒸し、ほうろ、水、小豆 お茶
7	土	昼	鶏肉煮 インゲンの和え物 ほうれん草の味噌汁 ごはん	鶏肉 カニカマチラシ みそ	ごぼう、れんこん、人参、 わか	里芋、こんにゃく、さとう 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、みりん風調味料 和風だし	388	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 お茶
9	月	昼	【防災】 わかめごはん 鶏のから揚げ 豚汁 ごはん	わかめごはんの素 鶏肉、花かつお 豚汁	わか、人参 大根、人参	片栗粉、サラダ油 こんにゃく、サラダ油 米	料理酒、うすくち醤油、濃口醤油 みりん風調味料 和風だし	388	ビスコ カンパン スキムミルク	ビスコ カンパン お茶
10	火	昼	鶏の煮付け おから炒め オクラの湯汁 ごはん	さば おから 刻み揚げ	生妻 玉葱、きめ煮、人参 オクラ	さとう、里芋 サラダ油、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 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	388	きなこケーキ スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、 きな粉 お茶
11	水	昼	ほうれん草のわかめ和え 豆腐の味噌汁 ごはん	牛豚肉 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、茶、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 和風だし	388	メロンフルーチェ お茶	ほうろ、わか、牛乳
12	木	昼	ちゃんぽん 穴子の酢の物 奥物(梨)	豚小間肉、ちくわ 穴子	白菜、人参、たけのこ、 きゅうり 梨	片栗粉、サラダ油 さとう	料理酒、うすくち醤油、 白濁、 酢、みりん風調味料、うすくち醤油	388	かつおおにぎり お茶	米、おろし、わか
13	金	昼	【防災】 ハンバーガー フライドポテト オゾンスープ ごはん	ハンバーガー フライドポテト オゾンスープ	玉葱	片栗粉、サラダ油 片栗粉、サラダ油	かつお、 みりん風調味料、料理酒、濃口醤油 みりん風調味料 和風だし	388	カレー スキムミルク	魚肉ソーセージ、 サラダ油、 お茶
14	土	昼	親子の味噌炊き 白菜のゆかり風味 かぶの湯汁 ごはん	豚小間肉、焼き豆腐、みそ	人参、なす、おろし生妻、 白菜、きゅうり かぶ、みつば	こんにゃく、サラダ油 米	和風だし、みりん風調味料、 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	388	ウエハース おにぎりせんべい スキムミルク	わか、 おにぎりせんべい お茶
17	火	昼	カレー れんこんのまよ和え 奥物(パイン缶)	合挽き肉、豚 カニカマチラシ	玉葱、人参 れんこん、 人参	わか、 じゃがいも、サラダ油 マヨネーズ	味付塩、ゆず、塩	388	カレー お茶	米、 マヨネーズ、 サラダ油、 お茶
18	水	昼	鶏の照り焼き 切干大根のサラダ かぶの揚げ ごはん	鶏肉 お魚ソーセージ	わか 切干大根、きゅうり、 人参	さとう 塩、 米	みりん風調味料、濃口醤油 みりん風調味料	388	カレー スキムミルク	わか、 サラダ油 お茶
19	木	昼	エビと豆腐のあんかけ アボカドの和え 奥物(バナナ) ごはん	鶏肉、豚、木綿豆腐	わか、人参、 人参	片栗粉、サラダ油、 片栗粉、 さとう、白ごま 米	昆布つゆ、料理酒 濃口醤油	388	バナナパイン お茶	バナナ、 牛乳
20	金	昼	高橋生会 ハムカツ ピーマン炒め かぶの揚げ ごはん	ハム、 豚小間肉	わか、 人参、 人参	小麦粉、パン粉、 ピーマン、 さとう 米	塩、 お茶	388	お誕生日デザート スキムミルク	バナナ、 お茶
21	土	昼	豚肉の旨味噌ゆめ 小松菜と竹輪の煮浸し しめじの湯汁 ごはん	豚小間肉、みそ ちくわ	もやし、 小松菜	サラダ油、さとう	料理酒、みりん風調味料 和風だし、料理酒、 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	388	カレー スキムミルク	わか、 ほうろ、 お茶
24	火	昼	かしの揚げ かしの揚げ 大根の湯汁 ごはん	だち お	玉葱、 人参	片栗粉、 サラダ油	塩、料理酒、 濃口醤油、 うすくち醤油、 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	388	かしの揚げ スキムミルク	わか、 お茶
25	水	昼	鶏のパン粉焼き かぼちゃサラダ そうめんの味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ	わか、 人参、 人参	パン粉、 そうめん 米	塩、 和風だし	388	ジャムサンド スキムミルク	バナナ、 お茶
26	木	昼	鶏のかぼちゃ しる菜の味噌和え 里芋の味噌汁 ごはん	あじ きざみのり みそ	おろし生妻、 人参、 人参	片栗粉、 さとう 米	塩、 和風だし	388	チョコスコーン スキムミルク	わか、 お茶
27	金	昼	鶏肉の揚げ もやしの味噌和え きくらげの揚げ ごはん	豚小間肉	なす、 人参、 人参	サラダ油、 さとう、 春雨 米	料理酒、 濃口醤油、 濃口醤油	388	豆腐たんこ お茶	白玉、 お茶
28	土	昼	お誕生日 お誕生日 お誕生日	鶏肉 ハム、 お茶	玉葱、 人参	片栗粉、 さとう、 春雨 米	料理酒、 濃口醤油、 濃口醤油	388	青りんごゼリー お茶	わか、 お茶
30	月	昼	鶏肉の旨味あんがら 香の揚げ ちんげん菜の湯汁 ごはん	鶏肉 ハム、 お茶	玉葱、 人参	片栗粉、 さとう、 春雨 米	料理酒、 濃口醤油、 濃口醤油	388	青りんごゼリー お茶	わか、 お茶