

給食予定献立表 2024年10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)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	504 kcal	18.5 g	13.0 g	82 g	2.1 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				その他	時間	献立名	さいりょう
				赤く・血や肉になるもの	緑・からだの油子も入るもの	黄・かや体温となるもの	白				
1	火	昼	赤魚のムニエル じゃが芋のゆめめ 茄子の味噌汁 ごはん	赤魚・肉類・豆類・乳類・卵類・海藻類	野菜類・くだもの類	米類・油類・砂糖類・いも類	塩、コショウ、醤油、和風だし	3時	特約の牛乳 スキムミルク	特約の牛乳、サラダ油、和風だし	
2	水	昼	煎らし寿司 五目煮豆 麩の清汁 ごはん	高野豆腐、鶏糸卵、きぬさや	干し椎茸、人参、きぬさや	米、さとう、さとう	酢、塩、醤油、和風だし、和風だし、みりん風調味料、濃口醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	みかんブルーチェ お茶	牛乳、牛乳	
3	木	昼	しょうゆラーメン コーンバター 栗焼(栗)	豚小間肉、たまご	白菜、もやし、青葱、コーン、人参、パセリ	カレー バター	塩、コショウ、濃口醤油、醤油、バター、塩、コショウ	3時	栗飯おにぎり お茶	米、栗めし	
4	金	昼	照り卵 ほうれん草の白和え わかめの味噌汁 ごはん	豚小間肉、卵、煮干豆腐、わかめ、みそ	玉葱、みつば、ほうれん草、人参、白ねぎ	米、さとう 白ごま、さとう	和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料、濃口醤油、和風だし	3時	特約の牛乳 スキムミルク	牛乳、パン、きゅうり、お茶	
5	土	昼	炒り鶏 小松菜のお浸し しめじの味噌汁 ごはん	鶏肉	かぼちゃ、大根、人参、パセリ	米	和風だし、みりん風調味料、料理酒、濃口醤油、みりん風調味料、うすくち醤油、和風だし	3時	特約の牛乳 スキムミルク	鶏の旨み、カルシウムせん、スキムミルク	
7	月	昼	ししゃものから揚げ れんこんの金平 玉ねぎの清汁 ごはん	ししゃも	レタス、人参	片栗粉、サラダ油、糸こんにゃく、サラダ油、さとう	塩、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	3時	マドレーヌ スキムミルク	お好み焼き、さとう、牛乳、お茶	
8	火	昼	鶏と鶏肉のゆめめ いんげんのきぬさや 里芋の味噌汁 ごはん	鶏肉、きぬさや、里芋、みそ	玉葱、人参、わかめ、おろし生姜、パセリ、人参	サラダ油、さとう、小麦粉、片栗粉	塩、料理酒、濃口醤油、鶏がらスープ、濃口醤油、みりん風調味料、和風だし	3時	ちんすこう(栗焼) スキムミルク	小麦粉、栗、砂糖、サラダ油、塩	
9	水	昼	揚げの揚げ餅 ビーフソテー キャベツの清汁 ごはん	黄亜麻仁	人参、玉葱、人参、パセリ	小麦粉、卵、バター	塩、料理酒、レタス、鶏がらスープ、底付塩、和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	大芋 お茶	さつま芋、サラダ油、黒ごま、さとう、濃口醤油	
10	木	昼	鶏の揚げしょうが焼き ひじきと大根のサラダ かき玉汁 ごはん	豚小間肉、芽ひじき、卵	玉葱、おろし生姜、かぼちゃ、大根、人参、人参、みつば	サラダ油、焼酎、ごまドレッシング	和風だし、みりん風調味料、濃口醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	チーズパン スキムミルク	白玉粉、牛乳、チーズ、サラダ油	
11	金	昼	世界の料理(中国) カンジャオシャレン(えびチリ) 胡瓜の酢漬 肉団子スープ ごはん	ミートボール	白ねぎ、生姜、人参、パセリ	小麦粉、サラダ油、片栗粉	味付塩、おろし生姜、大豆、醤油、鶏がらスープ、濃口醤油、鶏がらスープ、おろし生姜、鶏がらスープ	3時	マローカー スキムミルク	特約の牛乳、牛乳、三層糖、サラダ油、うすくち醤油、みりん風調味料	
12	土	昼	茄子とほうろ 青梗菜の鹽和え もやしの清汁 ごはん	豚小間肉、みそ、みそ、きぬさや	なす、玉葱、人参、人参、もやし	米、サラダ油、さとう、片栗粉	和風だし、料理酒、濃口醤油、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	ワエハース サラダ油、せい スキムミルク	ワエハース、ワエハース	
15	火	昼	和風オムレツ かぼちゃの煮物 そつめんの味噌汁 ごはん	鶏肉、卵	玉葱、人参、干し椎茸、パセリ、かぼちゃ、パセリ、大根の葉	さとう、さとう、そうめん	料理酒、濃口醤油、塩、濃口醤油、みりん風調味料、和風だし、和風だし	3時	ぶどうゼリー お茶	ゼリーの素、トリ	
16	水	昼	鶏の味噌漬焼き 高野豆腐のおから 大根の清汁 ごはん	さわか、みそ、高野豆腐	オクラ、玉葱、人参、しいたけ、きぬさや、大根、青葱	さとう、サラダ油、さとう	みりん風調味料、料理酒、濃口醤油、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	3時	パンカリン スキムミルク	小麦粉、卵、さとう、水	
17	木	昼	ピピンパチ アロエのごま味噌炒め ニラのスープ ごはん	豚小間肉	ほうれん草、もやし、人参	米、小麦粉、さとう、さとう、小麦粉、白ごま	おろし生姜、料理酒、濃口醤油、鶏がらスープ、塩、濃口醤油、みりん風調味料	3時	マッシュマロサンド スキムミルク	クラッカー、卵、和風だし	
18	金	昼	鶏のから揚げ 特約の揚げ アロエのごま ごはん	鶏肉、卵、揚げ、揚げ	人参、人参、人参、人参	片栗粉、サラダ油、鶏がらスープ	料理酒、うすくち醤油、塩、鶏がらスープ、塩	3時	マロンパチ お茶	特約の牛乳、牛乳	
19	土	昼	鶏肉のみそ炒め アロエのおかか和え 小松菜の清汁 ごはん	豚小間肉、赤みそ	人参、玉葱、人参、人参、小松菜	サラダ油、さとう	塩、コショウ、料理酒、濃口醤油、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	3時	ムーンライト 雲せんべい スキムミルク	アロエ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ	
21	月	昼	白身魚の揚げ焼き がんもの煮物 ほうれん草の味噌汁 ごはん	ホウキ、がんも、みそ	トマト、大根、人参、きぬさや、ほうれん草	片栗粉、さとう、おろし生姜、白ごま	白身魚、みりん風調味料、濃口醤油、濃口醤油、和風だし、和風だし	3時	黒豆のおとし揚げ お茶	小麦粉、水、醤油、大豆、コーン、グリーンピース、サラダ油	
22	火	昼	牛肉のソテー 白菜の和え物 じゃが芋の味噌汁 ごはん	牛肉	おろし生姜、玉葱、人参、人参、人参	サラダ油、サラダ油、さとう、白ごま、白ごま	おろし生姜、濃口醤油	3時	チーズムーン スキムミルク	特約の牛乳、牛乳、牛乳、牛乳	
23	水	昼	マーボー豆腐 たたききゅうり 卵スープ ごはん	豆腐、卵	玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜、グリーンピース、きゅうり、大根の葉	サラダ油、さとう、片栗粉	おろし生姜、料理酒、塩、濃口醤油	3時	こしあんパウンド スキムミルク	こしあん、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ	
24	木	昼	アロエの揚げ さつま芋の甘煮 ちんげん菜のスープ ごはん	アロエ	玉葱、人参、人参、人参	片栗粉、サラダ油、さとう、さつま芋、さとう	味付塩、卵、塩、料理酒、みりん風調味料、濃口醤油	3時	お好み焼き お茶	アロエ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ	
25	金	昼	鶏肉の揚げ焼き 彩りソテー 厚揚げの味噌汁 ごはん	鶏肉、卵	人参、人参、人参、人参	片栗粉、サラダ油、サラダ油	味付塩、卵、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ、揚げ	3時	バナナきなこ お茶	バナナ、きなこ、さとう、塩	
26	土	昼	鶏肉 しろ菜と竹輪の煮浸し かぼちゃのスープ ごはん	豚小間肉	玉葱、人参	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、和風だし、料理酒、みりん風調味料	3時	ワエハース 高月パン スキムミルク	ワエハース、高月パン、高月パン、高月パン	
28	月	昼	カレー 海藻サラダ 果物(オレンジ)	ツナ	ほうれん草、人参、オクラ、人参	カレー、カレー	カレー、カレー	カレー、カレー	3時	えびパン お茶	カレー、カレー、カレー、カレー、カレー、カレー、カレー、カレー
29	火	昼	鶏のこま焼き ひじきの炒り煮 しろ菜の味噌汁 ごはん	鶏肉	人参、人参、人参、人参	カレー、カレー、カレー、カレー	和風だし、みりん風調味料、濃口醤油、和風だし	3時	床茶ドーナツ スキムミルク	特約の牛乳、おろし生姜、グリーンピース、サラダ油	
30	水	昼	さほの塩焼き 茄子の味噌ゆめ 豆腐の清汁 ごはん	さほ	大根、おろし生姜、なす、玉葱、きぬさや、おろし生姜、青葱	サラダ油、さとう、片栗粉	濃口醤油	3時	いもち お茶	じゃがいも、片栗粉、さとう、濃口醤油、水、片栗粉、水	
31	木	昼	おぼろ汁 トッピング 彩りサラダ チーズ	豚小間肉	かぼちゃ、玉葱、人参、人参、人参、人参	米、サラダ油	カレー	3時	お誕生日デザート スキムミルク	お祝い、お祝い、お祝い、お祝い、お祝い、お祝い、お祝い、お祝い	