

給食予定献立表 2024年11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食分	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	495 kcal	18.6 g	11.6 g	80.6 g	1.9 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				おやつ		
				赤く・血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑く・からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄く・力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	時間	献立名	ざいりょう
1	金	昼	白身魚のヒカタ ジャーマンポテト ちんげん菜のスー ごはん	ホキ、卵 ポテト	わか、 ピーマン パプリカ、人参	小麦粉、サラダ油 じゃがいも、サラダ油 米	塩、卵、ガキョウ 塩、卵 卵、小麦粉	3時	ココアサンド スキムミルク	食パン、ココアバター、さとう 砂糖
2	土	昼	豚肉と蓮根のゆめ煮 もやしのゆかり和え そうめんの味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	わか、玉葱、人参 もやし、人参 大根の葉	こんにゃく、サラダ油、さとう そうめん 米	和風だし、濃口醤油 ゆかり 和風だし	3時	ムーンライト ぼりんこ スキムミルク	ムーンライト ぼりんこ 砂糖
5	火	昼	酢豚 青菜とささみの和え物 きくらげのスー ごはん	豚肩肉 鶏ささみ	おろし生姜、玉葱、人参、たけのこ、しいたけ ピーマン パプリカ、菜 きくらげ	サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、J ヲ油 春雨 米	料理酒、濃口醤油、塩、酢、濃口醤油 ガキョウ 濃口醤油、酢 鶏がらスープ、塩	3時	いちご ヲガキ スキムミルク	卵、小麦粉、卵、牛乳、マカ ライチ、ゴジャム 砂糖
6	水	昼	アジのパン粉焼き 大豆とさつま芋のチヂ 大根のスー ごはん	あじ 大豆水煮 ワカメ	パプリカ グリーンピース 大根	パン粉、グリーンピース さつま芋、マネズ 米	卵、小麦粉、卵、グリーンピース 卵、小麦粉	3時	マカロニあべかわ お茶	マカロニ、きな粉、さとう、塩 砂糖
7	木	昼	炒り豆腐 南瓜の煮物 ほうれん草の味噌汁 ごはん	木綿豆腐、ツナ、卵 みそ	玉葱、グリーンピース かぼちゃ ほうれん草、人参	J ヲ油、さとう さとう 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 和風だし	3時	ごま入りカキ スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、黒ごま 塩 砂糖
8	金	昼	世界の料理(スペイン) ハエリア ソバ・デ・アホ 果物(オレンジ)	鶏胸肉、いか、えび ベーコン	玉葱、パプリカ、人参、イグツ コーン トマト	米、卵、小麦粉 お豆腐	卵、小麦粉、卵、トマト、マカライチ、料理酒、味付塩、卵 卵、小麦粉 卵、小麦粉	3時	トルティーヤ スキムミルク	じゃがいも、玉葱、ピーマン、ト ベートン、卵、卵、卵、卵 味付塩、卵 砂糖
9	土	昼	高野のそぼろ丼 白菜の磯和え かぶの漬汁 ごはん	高野豆腐、鶏ミンチ きざみのり	しいたけ、玉葱、人参 白菜、人参 かぶ、青葱	米、サラダ油、さとう 米	和風だし、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 塩	3時	ウエハース せんべい スキムミルク	卵、小麦粉、さとう 卵、小麦粉、砂糖 砂糖
11	月	昼	赤魚の味噌漬け焼き ほんべんの卵とし 小松菜の漬汁 ごはん	赤魚、みそ ほんべん、卵	オクラ 玉葱、人参、きぬさや 小松菜、えのき	さとう さとう 米	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 塩	3時	メロンフルーチェ お茶	卵、小麦粉、牛乳 砂糖
12	火	昼	ミートパティ 揚げ物のチヂ 果物(黄桃)	豚ミンチ500gP ハム	玉葱、人参、ピーマン、トマト、ピー カブ、パプリカ、人参 黄桃缶	卵、小麦粉、サラダ油 J ヲ油、ト ヲ油	ガキョウ、卵、小麦粉、味付塩、卵 卵、小麦粉	3時	ゆかりおにぎり お茶	米、ゆかり 砂糖
13	水	昼	卵と豚肉のゆめ物 春雨の和え物 白菜の味噌汁 ごはん	卵、豚小間肉 刻み揚げ、みそ	玉葱、パプリカ、おろし生姜 きゅうり、人参、きくらげ 白菜	サラダ油、さとう、J ヲ油、片栗粉 春雨、さとう	塩、料理酒、濃口醤油、鶏がらスープ 酢、みりん、風調味料、塩 和風だし	3時	黒糖蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、水、黒砂糖 砂糖
14	木	昼	鱈の梅照り焼き 野菜のソテー 南瓜の味噌汁 ごはん	たら ポテト、人参 みそ	パプリカ 玉葱、玉葱 かぼちゃ、大根の葉	さとう、サラダ油 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 塩、卵 和風だし	3時	えびとねぎの落とし焼き お茶	卵、小麦粉、小麦粉 うすくち醤油、和風だし サラダ油
15	金	昼	鶏肉の磯辺焼き ゆずの中野チヂ 麩の味噌汁 ごはん	鶏胸肉、あおさのり ツナ みそ	わか、人参、コーン ほうれん草	片栗粉、サラダ油、じゃがいも さとう、J ヲ油 お豆腐	塩、塩 酢、濃口醤油 和風だし	3時	きなこドーナツ スキムミルク	卵、小麦粉、卵、糖 サラダ油、きな粉、さとう 砂糖
16	土	昼	厚揚げの五目煮 しる菜の塩昆布和え 玉ねぎの漬汁 ごはん	絹厚揚げ、豚小間肉 減塩塩こんぶ	大根、人参、干し椎茸、イグツ しるな、しめじ 玉葱、青葱	こんにゃく、サラダ油 米	みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	バリエーション ばかうけ スキムミルク	バリエーション ばかうけのり醤油 砂糖
18	月	昼	ツナ入り卵焼き 茄子のお浸し 豆腐の漬汁 ごはん	卵、ツナ さつま揚げ、花かつお 木綿豆腐、刻み揚げ	玉葱、小松菜 なす、人参	サラダ油、サラダ油 米	塩、卵、ガキョウ 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 塩	3時	ヨーグルトバナナ お茶	バナナ、卵、牛乳 砂糖
19	火	昼	青肉団子 アジの菜種和え わかめのスー ごはん	豚肩肉 卵 ワカメ	玉葱、ピーマン、パプリカ アジ、人参 青葱	サラダ油、さとう サラダ油 米	濃口醤油、卵、グリーンピース 濃口醤油、みりん、風調味料 鶏がらスープ、塩	3時	レーズンスコーン スキムミルク	卵、小麦粉、卵、マカ ライチ、卵、牛乳 砂糖、レーズン 砂糖
20	水	昼	【わくわくランチ】 ホットドック パプリカチヂ コーンのスー (5歳児のみ) 果物(バナナ)	ポテト、人参 ツナ	パプリカ きゅうり、人参 コーン、小松菜 バナナ	ドックパン、サラダ油 パプリカ、さとう、J ヲ油	卵、小麦粉、卵、バナナ、ガキョウ 酢、濃口醤油 卵、小麦粉	3時	高菜チヂ お茶	米、しらす干し、高菜、人参 サラダ油、J ヲ油、白ごま 鶏がらスープ
21	木	昼	親子丼 ごぼうサラダ えのきの味噌汁 ごはん	鶏肉、卵 ツナ みそ	玉葱 ごぼう、人参 えのき、ほうれん草	米、さとう J ヲ油、さとう、マネズ	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	抹茶の米粉ケーキ スキムミルク	米粉、卵、卵、卵、 グリーンピース、さとう、牛乳 サラダ油、水 砂糖
22	金	昼	【食育】 きのこあんかけうどん 人参サラダ 果物(柿)	刻み揚げ しらす干し	干し椎茸、しめじ、えりんぎ、青葱 人参、アジ、 柿	うどん、片栗粉 サラダ油、さとう	昆布つゆ 酢、濃口醤油	3時	かつおおにぎり お茶	米、昆布、かつお 砂糖
25	月	昼	すき焼き風煮込み 和風ピクルス 果物(バナナ)	牛肩肉、焼き豆腐	白菜、玉葱、人参、白ねぎ 大根、人参 バナナ	サラダ油、お豆腐、糸こんにゃく、さとう さとう	昆布つゆ 酢、濃口醤油	3時	バナナト スキムミルク	さつま芋、マカライチ、さとう、牛乳、卵 砂糖
26	火	昼	【お誕生会】 チキン南蛮 三色カキ 二のすー ごはん	鶏胸肉、卵	玉葱、ほうれん草、人参 にら	小麦粉、サラダ油、さとう、卵、グリーン さとう、J ヲ油、白ごま ピーマン	酢、濃口醤油 濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3時	お誕生日デザート フレンチトースト	食パン、牛乳、卵、さとう 卵、小麦粉 砂糖
27	水	昼	さばの味噌煮 ひじきの白和え もやしの漬汁 ごはん	さば、みそ 宍塚豆腐、芽ひじき	おろし生姜 人参、イグツ もやし、玉葱	さとう、里芋 白ごま、さとう	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 うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	バナナト スキムミルク	バナナ、さとう、水、グラ ココア、糖 砂糖
28	木	昼	肉じゃが ちくわのおかか和え 厚揚げの味噌汁 ごはん	牛肩肉 ちくわ、ワカメ、花かつお 絹厚揚げ、みそ	玉葱、人参、グリーンピース きゅうり、コーン 大根の葉	サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく サラダ油、さとう J ヲ油	和風だし、濃口醤油 酢、濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし	3時	あんこホットケーキ スキムミルク	卵、小麦粉、サラダ油 つぶあん 砂糖
29	金	昼	かれのい加風味噌汁 切干大根の煮物 とろろの漬汁 ごはん	鶏胸肉、卵	パプリカ、人参 切干大根、人参	片栗粉、サラダ油 さとう お豆腐	塩、卵、グリーンピース 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 塩	3時	ももゼリー お茶	ゼリーの素 砂糖
30	土	昼	炊き込みごはん 小松菜の煮浸し 豚汁	鶏胸肉、刻み揚げ さつま揚げ 豚小間肉、みそ	ごぼう、人参、干し椎茸、みつば 小松菜 大根、人参	米 さとう こんにゃく、サラダ油	うすくち醤油、濃口醤油、和風だし みりん、風調味料、塩 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	ウエハース ぼたぼた焼き スキムミルク	バナナ、卵、 ぼたぼた焼 砂糖