

給食予定献立表 2024年10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	1kg	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	505 kcal	18.3 g	12.9 g	838 g	1.8 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				時間	献立名	ざいりょう
				赤○ 血や肉になるもの <small>豚肉・鶏肉・魚類・豆腐・納豆</small>	緑○ からだの骨を丈夫にするもの <small>野菜類・くだもの類</small>	黄○ 力や体温を上げるもの <small>卵類・油類・砂糖・いも類</small>	その他			
1	火	昼	赤魚のムニエル じゃが芋の炒め物 茄子の味噌汁 ごはん	赤魚 ベーコン みそ	じゃがいも ブロッコリー なす、玉葱	小麦粉、卵、バター じゃがいも、サラダ油 米	塩、コショウ 塩、コショウ 和風だし	3時	おやつ スキムミルク	おやつ スキムミルク
2	水	昼	煎らし寿司 五目煮豆 麩の湯汁 ごはん	高野豆腐、絹糸豆腐、きざみり 大豆水煮	干し椎茸、人参、きぬさや 人参、グリーンピース ほうれん草	米、さとう 米、さとう お豆腐	酢、醤油、酒、みりん、塩、砂糖、醤油、和風だし 和風だし、みりん、醤油、酒、醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、塩、砂糖	3時	みかん、ブルーベリー お茶	ブルーベリー、牛乳
3	木	昼	しょうゆラーメン コーンバター 栗物(栗)	豚小間肉、かまぼこ	白菜、もやし、青葱 コーン、人参、イグサ 梨	小麦粉、バター 小麦粉、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	栗、おにぎり お茶	栗、おにぎり
4	金	昼	他人草 ほうれん草の白和え わかめ味噌汁 ごはん	豚小間肉、卵 丸豆腐、草 ワカメ、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、塩、砂糖、酒、醤油、和風だし	3時	バナナ、りんご お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご
5	土	昼	しょうゆラーメン コーンバター 栗物(栗)	豚小間肉、かまぼこ	白菜、もやし、青葱 コーン、人参、イグサ 梨	小麦粉、バター 小麦粉、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	栗、おにぎり お茶	栗、おにぎり
7	月	昼	ししゃものから揚げ れんこんの金平 玉ねぎの湯汁 ごはん	ししゃも	ノボリ、れんこん、人参 玉葱、大根の葉	小麦粉、サラダ油 れんこん、人参、玉葱、大根の葉	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	マドレーヌ お茶	マドレーヌ、牛乳
8	火	昼	鶏と鶏肉の炒め物 いんげんのきなこ和え 里手の味噌汁 ごはん	鶏、鶏肉 きな粉 刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、ほうれん草、人参 わかめ、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	小麦粉、栗、砂糖、サラダ油、塩
9	水	昼	加賀のから揚げ ピーマンステーキ キャベツの湯汁 ごはん	鶏、鶏肉 きな粉 刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、ほうれん草、人参 わかめ、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	小麦粉、栗、砂糖、サラダ油、塩
10	木	昼	豚の焼ししゃもが焼き 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、玉葱、大根の葉	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	バナナ、りんご お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご
11	金	昼	世界の料理(中国) カンジャオチャーレン(えびチリ) 胡瓜の酢漬 肉団子スープ ごはん	鶏、鶏肉 きな粉 刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、ほうれん草、人参 わかめ、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	小麦粉、栗、砂糖、サラダ油、塩
12	土	昼	加賀のから揚げ 鶏菜の鹽和え もやし汁 ごはん	鶏、鶏肉 きな粉 刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、ほうれん草、人参 わかめ、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	小麦粉、栗、砂糖、サラダ油、塩
15	火	昼	和風オムレツ かぼちゃの煮物 そとめんの味噌汁 ごはん	鶏、鶏肉 きな粉 刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、ほうれん草、人参 わかめ、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	小麦粉、栗、砂糖、サラダ油、塩
16	水	昼	鶏の味噌漬 高野豆腐のおから風 大根の湯汁 ごはん	鶏、鶏肉 きな粉 刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、ほうれん草、人参 わかめ、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	小麦粉、栗、砂糖、サラダ油、塩
17	木	昼	ピビンバ アボカドのごま味噌汁 ニラのスープ ごはん	豚小間肉 カニカマチラシ、みそ	ほうれん草、もやし、人参 大根、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご
18	金	昼	鶏のから揚げ ピーマンステーキ 白菜の味噌汁 ごはん	鶏、鶏肉 きな粉 刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、ほうれん草、人参 わかめ、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	小麦粉、栗、砂糖、サラダ油、塩
21	月	昼	白身魚のから揚げ がんも煮 ほうれん草の味噌汁 ごはん	鶏、鶏肉 きな粉 刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、ほうれん草、人参 わかめ、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご
22	火	昼	牛肉のから揚げ 白菜の和え物 じゃが芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉 カニカマチラシ、みそ	ほうれん草、もやし、人参 大根、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご
23	水	昼	マーボー豆腐 たたききゅうり 卵スープ ごはん	豚小間肉 カニカマチラシ、みそ	ほうれん草、もやし、人参 大根、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご
24	木	昼	アボカドのごま味噌汁 さつまいもの甘煮 ちんげん菜の味噌汁 ごはん	豚小間肉 カニカマチラシ、みそ	ほうれん草、もやし、人参 大根、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご
25	金	昼	お誕生会 鶏のから揚げ アボカドのごま味噌汁 ごはん	豚小間肉 カニカマチラシ、みそ	ほうれん草、もやし、人参 大根、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご
26	土	昼	豚小間肉 しろ菜と竹輪の煮浸し かぶのスープ ごはん	豚小間肉 カニカマチラシ、みそ	ほうれん草、もやし、人参 大根、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご
28	月	昼	アボカドのごま味噌汁 海苔サラダ 果物(オレンジ) ごはん	豚小間肉 カニカマチラシ、みそ	ほうれん草、もやし、人参 大根、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご
29	火	昼	鶏のごま焼 ひじきの炒り煮 しろ菜の味噌汁 ごはん	豚小間肉 カニカマチラシ、みそ	ほうれん草、もやし、人参 大根、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご
30	水	昼	さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 豆腐の湯汁 ごはん	さば 合挽き、みそ 木綿豆腐	大根、おろし、れんこん なす、玉葱、きぬさや、おろし生姜 青葱	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご
31	木	昼	★ハロウィン★ おぼろけのわらわら トッピング 彩りサラダ チーズ ごはん	豚小間肉 カニカマチラシ、みそ	ほうれん草、もやし、人参 大根、人参	小麦粉、卵、バター 小麦粉、卵、バター	塩、コショウ、醤油、酒、醤油、小麦粉、塩、コショウ	3時	りんご、バナナ お茶	バナナ、りんご、ヨーグルト、りんご