

給食予定献立表 2024年12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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
栄養素	504 kcal	18.7 g	12.7 g	80.7 g	1.8 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				時間	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		献立名	さいりょう
2	月	昼	白身魚の醤油焼 金平ごぼう 里芋の味噌汁 ごはん	ホキ みそ	アツパ 1トウ ごぼう、人参 青葱	ワネ、サラダ油 糸こんにゃく、J 7油、さとう 里芋 米	塩、料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩 みりん、風調味料、濃口醤油 和風だし	3時	人参ドーナツ スキムミルク	お餅、ミックス、納豆、牛乳 サラダ油、砂糖 抹茶
3	火	昼	茄子の味噌炊き ちくわのいそべ揚げ 小松菜の清汁 ごはん	豚、肉、焼き豆腐、みそ ちくわ、あおさのり	人参、なす、おろし生薑、きぬぎや 小松菜、しめじ	こんにゃく、サラダ油 天ぷら粉、サラダ油 米	和風だし、みりん、風調味料、塩 塩 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	バナナケーキ スキムミルク	お餅、ミックス、納豆、牛乳 抹茶、マーガリン、おろしバナナ 抹茶
4	水	昼	鶏のパン粉焼き 春雨の揚げそば 卵スープ ごはん	鶏、肉 お魚、卵、小麦粉、ワカメ	アツパ、人参 ミックス、アツパ	パン粉、バター、人参 春雨、ワネ 米	塩、小麦粉、豚、人参、塩 小麦粉、人参 小麦粉	3時	豆腐だんご(あんこ) お茶	白玉粉、納豆、納豆、納豆、納豆 お茶
5	木	昼	ちゃんぽん種 切干大根のナムル 果物(オレンジ)	豚、肉、かまぼこ	白菜、人参、たけのこ、黒きくらげ	アツパ、サラダ油 さとう、J 7油	料理酒、うすくち醤油、鶏がらスープ 濃口醤油、塩	3時	わかめおにぎり お茶	米、わかめ、お茶
6	金	昼	三色丼 かぼちゃの甘露煮 えのきの味噌汁 ごはん	鶏、肉、鶏系卵、きざみのり	ほうれん草 かぼちゃ えのき、なす	米、さとう、サラダ油、さとう さとう	濃口醤油、濃口醤油 みりん、風調味料、うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	スコーン スキムミルク	お餅、ミックス、マーガリン、卵、牛乳 抹茶、砂糖 抹茶
7	土	昼	筑前煮 しる菜のお浸し 豆腐の清汁 ごはん	鶏、肉	ごぼう、れんこん、人参、アツパ	里芋、こんにゃく、さとう	和風だし、料理酒、みりん、風調味料 うすくち醤油、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 塩	3時	ウエハース カルシウムせん スキムミルク	ウエハース、カルシウムせん カルシウムせん 抹茶
9	月	昼	干草焼き アツパのJ 7和え しめじの味噌汁 ごはん	鶏、肉、鶏系卵	玉葱、干し椎茸、人参、アツパ アツパ、人参 しめじ、大根の葉	さとう、サラダ油 さとう、白こま	塩、うすくち醤油 濃口醤油 和風だし	3時	J-7カレー スキムミルク	お魚、卵、小麦粉、マーガリン、卵、牛乳 小麦粉、砂糖、マーガリン、砂糖 あおさのり、サラダ油 抹茶
10	火	昼	鶏肉のタルタル焼き 野菜のツナ炒め そうめんの味噌汁 ごはん	鶏、肉 ツナ みそ	ハセリ、キャベツ ほうれん草、玉葱 青葱	カレー粉、サラダ油 サラダ油 そうめん 米	味噌、塩、塩、塩、塩、塩、塩、塩 塩、塩、塩、塩、塩、塩、塩、塩 和風だし	3時	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素、砂糖
11	水	昼	鮭寿司 高野豆腐のきめ煮 しる菜の味噌汁 ごはん	鮭、湯葉、きざみのり 高野豆腐 みそ	ゆかり、きぬぎや、紅生薑 人参、干し椎茸、アツパ、人参 しる菜、人参	米、さとう、さとう、白こま さとう	酢、塩、味の素、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	3時	マレードケーキ スキムミルク	お餅、ミックス、卵、牛乳、マーガリン、砂糖 マレード
12	木	昼	豚のしょうが焼き わかめの酢の物 もやし、味噌汁 ごはん	豚、肉 ワカメ みそ	おろし生薑、かぼちゃ きゅうり、人参 もやし、小松菜	サラダ油 さとう 米	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油 酢、塩 和風だし	3時	ジュウパー スキムミルク	きょうざの皮、生クリーム、砂糖 さとう 抹茶
13	金	昼	世界の料理(ハネ) タラのオープン焼き リエージュ風サラダ トマトオニオンスープ ごはん	たら ベーコン	玉葱、トマト、パセリ、ハセリ アツパ、紫玉ねぎ、ハセリ 玉葱、トマト、ハネ	カレー粉 じゃがいも、バター、マカロニ 米	味噌、塩、味の素、昆布つゆ 酢、味噌、塩、味の素、昆布つゆ 小麦粉、塩、味の素、昆布つゆ	3時	ワッフル スキムミルク	アツパ、マカロニ、オニオン、トマト、ハネ 抹茶
14	土	昼	マーボー丼 さつま芋の味噌汁 ちゃんぽん菜のスープ	豆腐、豚、肉、赤みそ、みそ	玉葱、青葱 味噌、果物 アツパ、人参	米、サラダ油、さとう、片栗粉 さつま芋、さとう	濃口醤油 鶏がらスープ	3時	白い船 まがひせんべい スキムミルク	白い船、マカロニ、マカロニ、マカロニ、マカロニ まがひせんべい 抹茶
16	月	昼	きつねうどん ゆで豚サラダ 果物(りんご)	豚、肉、かまぼこ、ごぼう、昆布 豚、肉、みそ	青葱 おろし生薑、キャベツ、人参、人参 りんご	うどん、さとう さとう、J 7油、白こま	昆布つゆ、みりん、風調味料、昆布つゆ 酢、みりん、風調味料、濃口醤油	3時	カレー お茶	米、味噌、玉葱、人参、人参、人参 サラダ油、塩、小麦粉、砂糖、マカロニ
17	火	昼	赤魚のおろし煮 ほうれん草のなめたけ和え かき玉汁 ごはん	赤魚	大根、おろし、れんこん ほうれん草、なめたけ 白ねぎ	片栗粉、サラダ油、さとう 米	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油 和風だし 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	ちんすこう(ごま) スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、白こま 塩 抹茶
18	水	昼	豚とがんもの煮物 白菜コンブ 南瓜の味噌汁 ごはん	豚、肉、がんも、白菜 きざみ昆布 みそ	玉葱、人参、アツパ、人参 白菜、人参 かぼちゃ、大根の葉	こんにゃく、さとう 米	和風だし、みりん、風調味料、濃口醤油 みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	じゃこトースト スキムミルク	食パン、ワネ、しらす干し あおさのり 抹茶
19	木	昼	カレーライス カレーのピザ チーズ	豚、肉、肉 チーズ	玉葱、人参、アツパ、人参 アツパ、人参、アツパ、人参	米、じゃがいも、サラダ油 さとう	カレー 酢、うすくち醤油	3時	いちごブルーチェ お茶	カレー粉、牛乳
20	金	昼	豚の南蛮揚げ 茄子のおかか和え 厚揚げの味噌汁 ごはん	あじ 花かつお 絹揚げ、みそ	玉葱、人参、人参 なす	片栗粉、サラダ油、さとう おつゆ、米	塩、濃口醤油、みりん、風調味料、酢 濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし	3時	きなこ蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、きなこ、きなこ、さとう 抹茶
21	土	昼	牛肉とアツパの炒め物 もやしの華風和え ニラのスープ ごはん	牛肉、肉 アツパ	アツパ、玉葱、人参 もやし、きゅうり、人参 にら	サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、J 7油 春雨 米	料理酒、濃口醤油、アツパ、人参 濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3時	ウエハース サラダせんべい スキムミルク	ウエハース、アツパ、人参 アツパ、人参 抹茶
23	月	昼	緑の煮付け キャベツのゆかり和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん	黄金、アツパ	生姜 キャベツ 玉葱	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 ゆかり、うすくち醤油 和風だし	3時	豆乳プリン お茶	プリン、の素、調整豆乳、水
24	火	昼	アツパの揚げ インゲンの和え物 ほうれん草の味噌汁 ごはん	豚、肉、アツパ、人参 かまぼこ みそ	玉葱、人参、アツパ、人参 アツパ ほうれん草	サラダ油 おつゆ、米	塩、塩、小麦粉、アツパ 濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし	3時	レーズンホットケーキ スキムミルク	お餅、ミックス、レーズン サラダ油 抹茶
25	水	昼	お誕生会・クリスマス会 ローストチキン マカロニサラダ キラキラスープ ごはん	鶏、肉 ハム えび	玉葱、アツパ、人参 きゅうり 大根、人参、人参、アツパ	サラダ油 マカロニ、ワネ 米	カレー粉、アツパ、人参、人参、人参、人参 料理酒、塩 小麦粉	3時	お誕生会デザート チョコバナナ	バナナ、人参、人参、人参、人参、人参 バナナ、人参、人参、人参、人参、人参 バナナ、人参、人参、人参、人参、人参
26	木	昼	豚肉の甘味噌炒め 小松菜と竹輪の煮浸し わかめの清汁 ごはん	豚、肉、肉、みそ ちくわ	もやし、にら、おろし生薑 小松菜	サラダ油、さとう 米	料理酒、みりん、風調味料 和風だし、料理酒、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 塩	3時	じゃがいもバター スキムミルク	じゃがいも、バター、人参、人参 抹茶
27	金	昼	鶏の香味焼き れんこんサラダ 白菜の清汁 ごはん	さば ツナ	玉葱、オクラ アツパ、人参、アツパ 白菜、青葱	白こま、さとう、サラダ油 J 7油、さとう、ワネ 米	おろし生薑、料理酒、濃口醤油、塩 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	抹茶ケーキ スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、塩 レーズン、人参、人参、人参、人参、人参 抹茶