

給食予定献立表 2025年4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	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
	502 kcal	18 g	12 g	82 g	1.9 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 <small>揚げ・煎焼・豆類・乳類・卵類・漬物</small>	緑く・野菜類・くだもの類	黄く・油揚げ・豆腐類・いも類	白く・米				
1	火	昼	ししゃものから揚げ しろ菜のお浸し 鮎の味噌汁 ごはん	ししゃも さつま揚げ ワカメ、みそ	かぼちゃ しろ菜	片栗粉、サラダ油	みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	抹茶の米粉ケーキ スキムミルク	米粉、バター、卵、 クリーム、さとう、牛乳 サラダ油、水 抹茶	
2	水	昼	マーボー春雨 もやしの中草和え キャベツのスープ ごはん	豚小間肉 みそ	玉葱、人参、しいたけ、にら もやし、きゅうり、人参	春雨、サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、J 醤油	豆板油、料理酒、濃口醤油、塩 濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3時	いちごパルパ お茶	バナナ、卵、牛乳、 砂糖	
3	木	昼	カレーライス トトの彩り揚げ チーズ ごはん	豚小間肉 チーズ	玉葱、人参、グリーンアスパラ、 トト、カブ、パプリカ、人参	米、じゃがいも、サラダ油 J 醤油、バター	カレー	3時	マドレーヌ スキムミルク	バター、卵、砂糖、 牛乳 抹茶	
4	金	昼	鶏の照り焼き 野菜のツナ炒め 大根のソテー ごはん	鶏肉、 ツナ	J 醤油、 ほうれん草、玉葱 大根、人参	さとう サラダ油	みりん風調味料、濃口醤油、塩 塩、卵、 片栗粉	3時	マカロニあべかわ スキムミルク	マカロニ、きな粉、さとう、 塩	
5	土	昼	高野のそぼろ丼 白菜のおか和え さつま芋の味噌汁 ごはん	高野豆腐、鶏肉、 花かつお 刻み揚げ、みそ	しいたけ、玉葱、人参、 白菜、人参	米、サラダ油、さとう	和風だし、濃口醤油 うすくち醤油、みりん風調味料 和風だし	3時	ウエハース おにぎりせんべい スキムミルク	カレー粉、 おにぎりせんべい 抹茶	
7	月	昼	五百目どん 茄子の味噌炒め 果物(オレンジ)	かまぼこ、刻み揚げ、ワカメ 鶏肉、みそ	干し椎茸、青葱 なす、玉葱、グリーンアスパラ、 おろし生姜	米、サラダ油、さとう	みりん風調味料、濃口醤油、昆布つゆ	3時	塩昆布のおにぎり お茶	米、漬物、塩昆布	
8	火	昼	あなご寿司 おから炒め かき玉汁	アナゴ、彩葉、きざみのり おから 卵	ゆず、人参、みょうろ、 玉葱、きめざや、人参 大根の葉	米、さとう、さとう サラダ油、さとう	酢、塩、味の素、みりん風調味料、 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	3時	人参トナツ スキムミルク	人参、 サラダ油、粉糖 抹茶	
9	水	昼	鶏肉のねき味噌焼き 切干大根の和え ほうれん草の清汁 ごはん	鶏肉、京風白みそ コースハム	青葱、人参、 切干大根、 ほうれん草、玉葱	サラダ油 おろし	料理酒、みりん風調味料、うすくち醤油、塩 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	ココアサンド スキムミルク	ココア、ココアパウダー、 さとう	
10	木	昼	八宝菜 カリカリの香味和え ニラのスープ ごはん	豚小間肉、かまぼこ カニカマチラシ 木綿豆腐	白菜、玉葱、人参、しいたけ 別野菜	サラダ油、片栗粉 J 醤油、白ごま	料理酒、うすくち醤油、鶏がらスープ みりん風調味料、うすくち醤油 鶏がらスープ、塩	3時	トマト スキムミルク	さつま芋、バナナ、 さとう、牛乳	
11	金	昼	鶏肉のねき味噌焼き 小松菜と切干大根のごま和え ばち汁	鶏肉、京風白みそ 鶏肉、 刻み揚げ	人参、玉葱、人参 切干大根、小松菜 玉葱、人参、干し椎茸、青葱	焼きそば、サラダ油、米	味付塩、味の素、 みりん風調味料、料理酒、 鶏がらスープ、 酢、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	お餅のラスク(黒糖) スキムミルク	お餅、 抹茶	
12	土	昼	炊き込みごはん かぼちゃの煮物 もやしの味噌汁	鶏肉、 刻み揚げ	ごぼう、人参、干し椎茸 かぼちゃ、グリーンアスパラ、 もやし、青葱	米 さとう	うすくち醤油、濃口醤油、和風だし みりん風調味料、 濃口醤油、 みりん風調味料、和風だし 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	ビスコ 星せんべい スキムミルク	ビスコ 星、 塩	
14	月	昼	鯛の竜田揚げ 小松菜と竹輪の煮浸し 厚揚げの味噌汁 ごはん	さば ちくわ 鯛、 厚揚げ、みそ	おろし生姜、 小松菜 青葱	さとう、片栗粉、サラダ油 小松菜	料理酒、みりん風調味料、濃口醤油、塩 和風だし、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 和風だし	3時	あんこホットケーキ スキムミルク	あんこ、 サラダ油 抹茶	
15	火	昼	豚肉のごまたれ炒め さつま芋の甘煮 そうめんの味噌汁 ごはん	豚肉 みそ	玉葱、人参 えのき	サラダ油、 ごま(白)、 さとう さつま芋、さとう そうめん	みりん風調味料、濃口醤油 みりん風調味料、濃口醤油 和風だし	3時	マスカットゼリー お茶	ゼリー、 砂糖	
16	水	昼	豆腐のグチャップ煮 れんこんサラダ 果物(パイナップル) ごはん	木綿豆腐、 豚肉、 ツナ	玉葱、人参、 人参、 人参、 人参、 人参	サラダ油、さとう、片栗粉 グリーンアスパラ、 人参	グリーンアスパラ、 濃口醤油、 濃口醤油	3時	レーズン煮しパン スキムミルク	レーズン、 砂糖、 砂糖	
17	木	昼	鮎の味噌漬け焼き ほうれん草の和え とろろの清汁 ごはん	鮎、 みそ みそ	オクラ ほうれん草、 人参	さとう おつゆ	みりん風調味料、料理酒、濃口醤油、塩 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	お好み焼き お茶	人参、 人参、 人参、 人参、 人参	
18	金	昼	チキンカツ ジャーマンポテト オニオンスープ ごはん	鶏肉、 卵、 卵	人参、 人参、 人参、 人参	小麦粉、 パン粉、 サラダ油、 卵、 人参	塩、 塩、 塩	3時	お誕生日デザート スキムミルク	チョコレート、 砂糖、 砂糖	
19	土	昼	青柳肉餅 いんげんの和え物 わかめのスープ ごはん	豚小間肉 ワカメ	玉葱、人参、 人参、 人参	サラダ油、さとう	濃口醤油、 濃口醤油、 濃口醤油	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、 サラダ、 抹茶	
21	月	昼	アスパラと人参の和え 豆腐の味噌汁 ごはん	アスパラ、 人参、 豆腐、 みそ	玉葱、人参、 人参、 人参	サラダ油 さとう、白ごま	塩、 濃口醤油、 濃口醤油	3時	ピーチブルーチェ お茶	ブルーベリー、 牛乳	
22	火	昼	白身魚の醤油和え ひじきの白和え 白菜の味噌汁 ごはん	白身魚、 ひじき、 みそ	人参、 人参、 人参	グリーンアスパラ、 サラダ油、 さつま芋 白ごま、さとう	塩、 濃口醤油、 濃口醤油	3時	じゃがバター スキムミルク	じゃがいも、 人参、 人参	
23	水	昼	豚肉 人参としらすの酢の物 スープ	豚小間肉 ワカメ、しらす干し 卵	玉葱、人参 人参	米、 人参、 人参	和風だし、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 塩、 鶏がらスープ、塩	3時	カレーライス スキムミルク	カレー、 人参、 人参	
24	木	昼	鶏のから揚げ 五色和え 南瓜の味噌汁 ごはん	鶏肉、 卵、 みそ	おろし生姜、 人参、 人参、 人参	片栗粉、 サラダ油、 さとう	料理酒、みりん風調味料、濃口醤油、塩 うすくち醤油、みりん風調味料 和風だし	3時	ココア スキムミルク	ココア、 人参、 人参	
25	金	昼	鶏肉のピカタ 金平ごぼう 里芋の味噌汁 ごはん	鶏肉、 卵、 みそ	ごぼう 大根の葉	小麦粉、 サラダ油、 じゃがいも 糸こんにゃく、 人参、 人参	塩、 濃口醤油、 濃口醤油	3時	カレー スキムミルク	カレー、 人参、 人参	
26	土	昼	豚肉と蓮根の炒め煮 大根のゆかり和え ちんげん菜の味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	れんこん、 玉葱、 人参、 人参	こんにゃく、 サラダ油、 さとう	和風だし、濃口醤油 ゆかり 和風だし	3時	エースコイン スキムミルク	エース、 人参、 人参	
28	月	昼	カレーライス 海苔サラダ 果物(葡萄)	カレー、 海苔、 人参	玉葱、 人参、 人参	カレー、 サラダ油、 J 醤油、 バター	カレー、 濃口醤油、 濃口醤油	3時	かつおおにぎり お茶	カツお、 人参	
30	水	昼	鶏の照り焼き 青柳菜の菜種和え かぶの味噌汁 ごはん	鶏肉、 卵、 みそ	人参、 人参、 人参	サラダ油	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、みりん風調味料 和風だし	3時	抹茶ケーキ スキムミルク	抹茶、 人参、 人参	