

給食予定献立表 2025年4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	1食分	蛋白質	脂質	炭水化物	塩
平均栄養価	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	おやつ	
				赤く、血や肉になるもの <small>肉類・魚類・豆類・乳類・卵類・キノコ類</small>	緑から茶色の葉になるもの <small>野菜類・くだもの類</small>	黄く、肌や体温になるもの <small>穀類・油脂類・砂糖類・いも類</small>			献立名	さいりょう
1	火	昼	ししゃものから揚げ しる菜のお浸し 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 しろな	片栗粉、サラダ油 お豆腐 米	386	抹茶の米粉ケーキ スキムミルク	米粉、マヨネーズ、 グリンピース、さとう、牛乳 サラダ油、水 砂糖	
2	水	昼	マーボー春雨 もやしの中華和え キャベツのスープ ごはん	豚ひき肉、みそ	玉葱、人参、しいたけ、にら もやし、きゅうり、人参 キャベツ、青葱	春雨、サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、マヨネーズ 米	388	いちごババロア お茶	いちご、卵、黄身、牛乳 砂糖	
3	木	昼	カレーライス トトの彩り弁当 チーズ	豚小間肉	玉葱、人参、グリーンピース、 トト、パプリカ、パセリ、 オリーブ	米、じゃがいも、サラダ油 マヨネーズ、レタス 米	388	マドレーヌ スキムミルク	卵、砂糖、バター、さとう、 牛乳 砂糖	
4	金	昼	鶏の照り焼き 野菜のツナ炒め 大根のしぼり汁 ごはん	鶏肉 ツナ	アスパラ ほうれん草、玉葱 大根、人参	さとう サラダ油 米	386	マカロンあべかわ スキムミルク	マカロン、きな粉、さとう、 砂糖	
5	土	昼	高野のそぼろ丼 白菜のおかか和え さつま手の味噌汁 ごはん	高野豆腐、鶏ミンチ 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 さつま手 さとう	388	ウエハース おにぎりせんべい スキムミルク	カレーライス、 おにぎりせんべい 砂糖	
7	月	昼	五百とうどん 茄子の味噌炒め 果物(オレンジ)	かまぼこ、刻み揚げ、ワカメ 鶏ミンチ、みそ	干し椎茸、青葱 なす、玉葱、グリーンピース、 おろし生姜、 パプリカ	うどん、さとう サラダ油、さとう 米	388	塩昆布のおにぎり お茶	米、醤油、ごんぼ、 砂糖	
8	火	昼	あなご煮 おから炒め かき玉汁	穴子、海菜、きざみのり おから 卵	ワタ、人参、みつば、紅生姜 玉葱、きざみ、人参 大根の葉	米、さとう、さとう サラダ油、さとう 米	388	人参ドーナツ スキムミルク	人参、小麦粉、砂糖、 豆乳、人参、 サラダ油、粉糖 砂糖	
9	水	昼	鶏肉のなご味噌焼き 切干大根の和え ほうれん草の漬汁 ごはん	鶏肉、京風みそ コースラム	青葱、パプリカ、 切干大根、 ほうれん草、玉葱	サラダ油 マヨネーズ 米	387	ココアサンド スキムミルク	薄力粉、ココア、バター、 さとう 砂糖	
10	木	昼	八宝菜 パプリカの香味和え 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 パプリカ、 にら	サラダ油、片栗粉 マヨネーズ、 白ごま 米	388	トマトト スキムミルク	さつま手、パプリカ、 さとう、牛乳、 砂糖	
11	金	昼	鶏肉の味噌焼 小松菜と切干大根のごま和え ばち汁	豚小間肉、花かつお、 おさのり 鶏糸卵 刻み揚げ	キャベツ、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 さとう、 白ごま しょうゆ	386	お菓子のラスク(黒糖) スキムミルク	お豆腐、マヨネーズ、 砂糖、 砂糖	
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	かぼちゃ、 グリーンピース、 もやし、 青葱	米 さとう	388	ビスコ せんべい スキムミルク	ビスコ 塩たべよ(塩味) 砂糖	
14	月	昼	鯛の竜田揚げ 小松菜と竹輪の味噌汁 厚揚げの味噌汁 ごはん	さば ちくわ 絹揚げ、みそ	おろし生姜、 パプリカ、 トト、 小松菜 青葱	さとう、片栗粉、 サラダ油 米	388	あんこホットケーキ スキムミルク	小麦粉、 砂糖、 砂糖	
15	火	昼	豚肉のたまご炒め さつま手の甘煮 そうめんの味噌汁 ごはん	豚肉 みそ	玉葱、キャベツ えのき	サラダ油、 ねぎ、 白ごま、 さとう さつま手、 さとう そうめん 米	386	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素、 砂糖	
16	水	昼	豆腐のクチャップ煮 れんこんサラダ 果物(パイナップル) ごはん	木綿豆腐、 絹揚げ、 豚ミンチ ツナ	玉葱、 パプリカ、 青葱、 おろし生姜、 トト、 パセリ、 パイン缶	サラダ油、 さとう、 片栗粉 マヨネーズ、 白ごま、 マヨネーズ 米	388	レーズン蒸しパン スキムミルク	薄力粉、 砂糖、 砂糖	
17	木	昼	鮎の味噌揚げ ほうれん草の味噌和え とろろの漬汁 ごはん	アスパラ、 みそ きざみのり とろろ昆布	オクラ ほうれん草、 人参	さとう お豆腐 米	388	お好み焼き お茶	小麦粉、 砂糖、 砂糖	
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 ポテト、 オニオン	レタス パプリカ、 人参、 パセリ	小麦粉、 パン粉、 サラダ油、 卵、 パプリカ、 じゃがいも、 サラダ油 米	388	お誕生日デザート D-100 スキムミルク	NEGO、 卵、 砂糖、 砂糖	
19	土	昼	青梗菜肉 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、 キャベツ、 人参、 白ねぎ	サラダ油、 さとう 米	388	ウエハース サラダせんべい スキムミルク	ウエハース、 砂糖、 砂糖	
21	月	昼	アスパラと パプリカの和え 豆腐の味噌汁 ごはん	卵、 パプリカ、 豆腐、 みそ	玉葱、 人参、 パプリカ、 人参	サラダ油、 さとう、 白ごま 米	388	ピーチブルーチェ お茶	小麦粉、 砂糖、 砂糖	
22	火	昼	白身魚の醤油焼 ひじきの白和え 白菜の味噌汁 ごはん	ホキ 充填豆腐、 芽ひじき みそ	人参、 パプリカ、 白菜、 しめじ	マヨネーズ、 サラダ油、 さつま手 白ごま、 さとう 米	386	じゃがいも スキムミルク	じゃがいも、 砂糖、 砂糖	
23	水	昼	豚肉 キャベツとしらすの酢の物 スープ	豚小間肉 ワカメ、 しらす干し 卵	玉葱、 人参 キャベツ 青葱	米、 糸こんにゃく、 サラダ油、 さとう さとう	388	カレーライス スキムミルク	カレーライス、 砂糖、 砂糖	
24	木	昼	鶏のかば焼き 五色和え 南瓜の味噌汁 ごはん	あじ 鶏糸卵 みそ	おろし生姜、 パプリカ、 きゅうり、 もやし、 人参、 きくらげ かぼちゃ、 えのき	片栗粉、 サラダ油、 さとう 米	388	スコーン スキムミルク	小麦粉、 砂糖、 砂糖	
25	金	昼	鶏肉のピカタ 金平ちくわ 里芋の味噌汁 ごはん	鶏肉、 ちくわ みそ	かぼちゃ、 大根の葉	小麦粉、 サラダ油、 じゃがいも 糸こんにゃく、 マヨネーズ、 さとう 里芋 米	388	コーン スキムミルク	コーン、 砂糖、 砂糖	
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、 大根、 きゅうり ワカメ	こんにゃく、 サラダ油、 さとう お豆腐 米	388	エースコイン スキムミルク	エースコイン 砂糖、 砂糖	
28	月	昼	カレーライス 海菜サラダ 果物(苺)	ベーコン 海菜、 ワカメ、 カニカマチラシ	玉葱、 しめじ、 パプリカ、 人参、 厚揚げ	カレーライス、 サラダ油 マヨネーズ、 レタス 米	388	かつおおにぎり お茶	米、 醤油、 砂糖	
30	水	昼	鶏の唐揚げ 青梗菜の菜種和え かぶの味噌汁 ごはん	鶏肉、 卵 みそ	生姜 ワカメ、 人参、 かぶ、 大根の葉	さとう、 里芋 サラダ油 米	388	抹茶ケーキ スキムミルク	小麦粉、 さとう、 サラダ油、 砂糖、 砂糖	