

給食予定献立表 2025年5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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	
平均栄養価	486 kcal	18 g	11 g	80.9 g	1.8 g	

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	時間	おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの			献立名	さいりょう
1	木	昼	鶏肉の塩こうじ焼き 卵の花 冬瓜の味噌汁 ごはん	鶏肉、卵、わかめ、みそ	わかず、玉葱、人参、いだけ、青葱、かぼちゃ、ブロッコリー	サラダ油、さとう、米	塩こうじ、塩、みりん、風調味料、うすくち醤油、濃口醤油、和風だし、料理酒、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	3時	ふかし手 スキムミルク	さつま芋、塩、お茶
2	金	昼	韓国風肉じゃが もやしのかかり風味 小松菜の湯汁 ごはん	豚小間肉、赤みそ、ちくわ	おろし生姜、玉葱、人参、にら、もやし、きゅうり、小松菜	サラダ油、さとう、米	おろし生姜、濃口醤油、豆板醤、ゆかり、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	3時	黒糖蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、水、黒砂糖、お茶
7	水	昼	豆腐ハンバーグ アスパラの磯和え そうめんの味噌汁 ごはん	豆腐、野菜、卵、アスパラ、みそ	大根、おろし、アスパラ、人参、大根の葉	サラダ油、そうめん、米	ハンバーグ、うすくち醤油、和風だし	3時	ふどうゼリー お茶	ゼリーの素、アスパラ
8	木	昼	ツナポテトオムレツ 卵かけのドレッシング和え トマトのスープ ごはん	ツナ、卵	玉葱、卵かけ、トマト、コーン、ほうれん草	サラダ油、米	卵かけ、うすくち醤油、和風だし	3時	ごまドーナツ スキムミルク	卵かけ、お茶、豆腐、さとう、白ごま、サラダ油、お茶
9	金	昼	鶏肉の味噌汁 ソーಸカツ丼 鮎の酢味噌和え うらち汁 ごはん	豚肉、みそ、大豆水、刺身揚げ、みそ	鶏肉、きゅうり、大根、人参、青葱	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、さとう	味噌汁、うすくち醤油、濃口醤油、本みりん、酢、和風だし	3時	水ようかん お茶	こしあん、寒天、黒砂糖、水
10	土	昼	牛肉の和洋 茄子のおかか和え きくらげのスープ ごはん	牛肉、花かつお	おろし生姜、玉葱、にら、赤ピー、おろし生姜、なす、きくらげ、もやし	サラダ油、サラダ油、さとう、白ごま、白ごま	おろし生姜、濃口醤油	3時	ウエハース ばりんこ スキムミルク	ウエハース、お茶、ばりんこ、スキムミルク
12	月	昼	カレーライス 野菜の卵かけ和え 果物(パイナップル) ごはん	豚肉、卵	玉葱、人参、きゅうり、りんご、バナナ	カレー、さとう	カレー、うすくち醤油、濃口醤油、塩	3時	ゆかりおにぎり お茶	米、ゆかり
13	火	昼	鯖の煮付け さつま手の塩焼き しらすの味噌汁 ごはん	さば、みそ	生薬、れんこん、りんご、人参	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	3時	マーラーカオ スキムミルク	卵かけ、お茶、砂糖、牛乳、三温糖、サラダ油、うすくち醤油、みりん、風調味料、お茶
14	水	昼	厚揚げの五目煮 青梗菜のゆめたけ和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚厚揚げ、豚小間肉、みそ	大根、人参、干し椎茸、アスパラ、菜、なめたけ、青葱	ごんにゃく、サラダ油、里芋、米	みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし、和風だし	3時	いももち お茶	じゃがいも、片栗粉、さとう、濃口醤油、水、片栗粉、水
15	木	昼	タラのハンバーグ 彩りソテー えのきの味噌汁 ごはん	たら、卵、みそ	トマト、もやし、人参、えのき、大根の葉	ハンバーグ、トマト、サラダ油、米	ハンバーグ、うすくち醤油、和風だし	3時	ジャムサンド スキムミルク	ジャム、お茶、スキムミルク
16	金	昼	鶏肉の塩焼き マカロニサラダ ほうれん草のスープ ごはん	鶏肉、お魚、トマト	おろし生姜、トマト、マカロニ、ほうれん草、マヨネーズ	さとう、片栗粉、サラダ油、マカロニ、お茶	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩、お茶	3時	お誕生日デザート プリン お茶	プリン、お茶、牛乳、水、お茶
17	土	昼	茄子そぼろ丼 小松菜の煮だし 豆腐の味噌汁 ごはん	豚肉、みそ、赤みそ、さつま揚げ、木綿豆腐	なす、玉葱、小松菜	米、サラダ油、さとう、片栗粉	和風だし、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	ムーンライト ぜんべい スキムミルク	お茶、ぜんべい、お茶、スキムミルク
19	月	昼	豚肉の柳川風 白菜の和え わかめの味噌汁 ごはん	豚小間肉、鶏、カニカマ、マカロニ、わかめ、刺身揚げ、みそ	玉葱、人参、ごぼう、干し椎茸、白菜	さとう	和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油、濃口醤油、うすくち醤油、みりん、風調味料、和風だし	3時	レーズンスコーン スキムミルク	卵かけ、お茶、マヨネーズ、砂糖、牛乳、お茶、レーズン、お茶
20	火	昼	赤鯉の揚げ煮 がんもの煮物 とろろの湯汁 ごはん	赤鯉、がんも、とろろ昆布	おろし生姜、オクラ、大根、人参、きぬさや、えのき	さとう	和風だし、料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩、濃口醤油、和風だし、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	3時	パンナコッタ お茶	お茶、牛乳
21	水	昼	鶏肉の塩焼き コーンカレー チーズ 食パン	鶏肉、大豆水、みそ	玉葱、人参、トマト、コーン、トマト、人参、コーン	カレー、さとう	カレー、うすくち醤油、濃口醤油、塩	3時	カレー お茶	米、カレー、玉葱、人参、トマト、サラダ油、塩、お茶、お茶
22	木	昼	鶏肉の塩焼き ピーマンと野菜の群の物 大根の湯汁 ごはん	鶏肉、京風、みそ	かぼちゃ、きゅうり、人参、大根、青葱	サラダ油、さとう、サラダ油	料理酒、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	コーンカレー お茶	コーン、しらす、干し小松菜、お茶、塩、お茶、さとう、サラダ油
23	金	昼	白身魚の塩焼き 切干大根の煮物 玉ねぎの味噌汁 ごはん	魚、刻み揚げ、みそ	切干大根、人参、玉葱、小松菜	さとう、サラダ油、じゃがいも	しそ、ねりねり、料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩、和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油、和風だし	3時	お茶、スキムミルク	お茶、お茶、人参、サラダ油、お茶
24	土	昼	筑前煮 しらすの塩昆布和え 鮎の味噌汁 ごはん	鶏肉、減塩ごんぶ	ごぼう、れんこん、人参、トマト、にら	鶏肉、ごんにゃく、さとう	和風だし、料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油、塩	3時	ウエハース まがりぜんべい スキムミルク	ウエハース、お茶、まがりぜんべい、スキムミルク
26	月	昼	鶏肉の塩焼き 青梗菜の湯汁 オクラの味噌汁 ごはん	鶏肉、みそ、高野豆腐、卵	玉葱、人参、オクラ、えのき	さとう、サラダ油、さつま手、さとう	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	みかんブルーチェ お茶	みかん、お茶、牛乳
27	火	昼	木の葉うどん ゆで豚サラダ 果物(オレンジ)	かまぼこ、刺身揚げ、豚肉、みそ	玉葱、しめじ、おろし生姜、トマト、コーン、人参、お茶	うどん、さとう、サラダ油、白ごま	昆布つゆ、みりん、風調味料、濃口醤油	3時	かやくおにぎり お茶	米、お茶、ごぼう、人参、うすくち醤油、料理酒、塩、濃口醤油
28	水	昼	豚肉のしょうが焼き 大根サラダ 青梗菜の味噌汁 ごはん	豚小間肉、ロースハム、みそ	おろし生姜、人参、大根、アスパラ、トマト、人参	サラダ油、さとう、サラダ油	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、酢、濃口醤油、和風だし	3時	バナナ スキムミルク	卵かけ、お茶、砂糖、牛乳、お茶、バナナ、お茶
29	木	昼	炒り豆腐 いんげんの和え物 かぶの味噌汁 ごはん	木綿豆腐、ツナ、卵、ちくわ、花かつお、みそ	玉葱、トマト、にら、かぶ、青葱	サラダ油、さとう	料理酒、うすくち醤油、濃口醤油、みりん、風調味料、和風だし	3時	ごまアイス スキムミルク	お茶、さとう、水、ヨーグルト、糖、お茶
30	金	昼	鶏肉の塩焼き かぼちゃサラダ 卵スープ ごはん	鶏肉、かぼちゃ、サラダ、卵	鶏肉、かぼちゃ、玉葱、トマト、にら	サラダ油、お茶	料理酒、濃口醤油、塩、お茶	3時	お茶、スキムミルク	お茶、お茶、お茶、お茶
31	土	昼	マーボー丼 ほうれん草のごま和え ニラのスープ	豆腐、豚肉、赤みそ、みそ	玉葱、青葱、ほうれん草、人参、にら	米、サラダ油、さとう、片栗粉、白ごま、ピーナツ	濃口醤油、濃口醤油、みりん、風調味料、鶏がらスープ、塩	3時	お茶、スキムミルク	お茶、お茶、お茶、お茶