

給食予定献立表 2025年5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	177kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	502 kcal	18 g	12 g	81.7 g	1.9 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう					時間	献立名	さいりょう	
				赤く	血や肉に	緑く	からたの調子を	黄く				力や体温と
1	木	昼	鶏肉の塩こうじ焼き 卵の花 南瓜の味噌汁 ごはん	鶏肉 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	卵 玉葱・人参・しいたけ・青葱 かぼちゃ グリーンピース	野菜類・くだもの類	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	ふかし芋 スキムミルク	さつま芋・塩 お茶
2	金	昼	韓国風肉じゃが もやしゆかり風味 小松菜の清汁 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	野菜類	Jマ油・じゃがいも・白ごま・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・野菜ハンバーグ きざみのり みそ	大根・おろし アスパラ・人参 大根の葉	野菜類	サラダ油	米	料理酒・うすくち醤油 和風だし	3時	ぶどうゼリー お茶	ゼリーの素・アトウ
8	木	昼	ツナポテオムレツ かぼちゃのドレッシング和え コーンのスープ ごはん	ツナ・卵	玉葱 かぼちゃ・アスパラ・人参 コーン・ほうれん草	野菜類	じゃがいも・サラダ油 かぼちゃドレッシング	米	味付塩・料理酒・アスパラ・人参・濃口醤油 本みりん 酢 和風だし	3時	ごまドーナツ スキムミルク	お菓子の素・糖・お茶 さとう・白ごま・サラダ油 お茶
9	金	昼	福井県 郷土料理 ソースカツ丼 蕎麦の酢味噌和え うらち汁 ごはん	豚こ肉 みそ 大豆水煮・刻み揚げ・みそ	キャベツ きゅうり 大根・人参・青葱	野菜類	キャベツ	米・小麦粉・パン粉・サラダ油・さとう	味付塩・料理酒・かぼちゃ・人参・濃口醤油 本みりん 酢 和風だし	3時	水ようかん お茶	お菓子の素・糖・水 お茶
10	土	昼	牛肉のポロキ 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・人参・にら おろし生姜 なす きくらげ・もやし	野菜類	サラダ油・サラダ油・さとう・白ごま・白ごま	米	おろし生姜・濃口醤油 濃口醤油・みりん・風調味料 鶏がらスープ・塩	3時	ウエハース ぱりんこ スキムミルク	お菓子の素・糖・水 お茶
12	月	昼	カレーライス キャベツの酢味噌和え 果物(バナナ)	合挽き牛豚	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・ゆめ果 バナナ	野菜類	カレーライス・じゃがいも・サラダ油 さとう	米	味付塩・料理酒・カレー 酢・濃口醤油・塩	3時	ゆかりおにぎり お茶	お菓子の素・糖・水 お茶
13	火	昼	鯖の煮付け さつま芋のゆめ煮 しろ菜の味噌汁 ごはん	さば	生姜・れんこん ゆめ果 しろ菜・人参	野菜類	さとう	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	3時	マラーカオ スキムミルク	お菓子の素・糖・水 お茶 みりん・風調味料 お茶
14	水	昼	厚揚げの五目煮 青梗菜のなめたけ和え 里芋の味噌汁 ごはん	絹厚揚げ・豚小間肉 みそ	大根・人参・干し椎茸・アスパラ アスパラ・菜・なめたけ 青葱	野菜類	こんにゃく・サラダ油	米	みりん・風調味料・濃口醤油・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 お茶
15	木	昼	タラのハン粉焼き 彩りソテー えのきの味噌汁 ごはん	たら 卵 みそ	アスパラ もやし・人参 えのき・大根の葉	野菜類	ハン粉・アスパラ サラダ油	米	味付塩・料理酒・アスパラ・人参・塩 うすくち醤油 和風だし	3時	ジャムサンド スキムミルク	お菓子の素・糖・水 お茶
16	金	昼	鶏のマヨネーズ焼き かぼちゃサラダ 卵スープ ごはん	鶏肉 卵・ワカメ	カボチャ・マヨネーズ・アスパラ かぼちゃ・玉葱・グリーンピース	野菜類	サラダ油 マヨネーズ	米	料理酒・濃口醤油・塩 味付塩	3時	みかんフルーツ お茶	お菓子の素・糖・水 お茶
17	土	昼	茄子そぼろ丼 小松菜の煮だし 豆腐の清汁 ごはん	豚ひき肉・みそ・赤みそ さつま揚げ 木綿豆腐	なす・玉葱 小松菜	野菜類	米・サラダ油・さとう・片栗粉	米	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 せんべい スキムミルク	お菓子の素・糖・水 お茶 お菓子の素・糖・水 お茶
19	月	昼	豚肉の柳川風 白菜のわかめ和え わかめの味噌汁 ごはん	豚小間肉・卵 カニカマチラシ ワカメ・刻み揚げ・みそ	玉葱・人参・ごぼう・干し椎茸 白菜	野菜類	さとう	米	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	レーズンコーン スキムミルク	お菓子の素・糖・水 お茶 お菓子の素・糖・水 お茶
20	火	昼	赤魚の揚げ煮 がんもの煮物 とろろの清汁 ごはん	赤魚 がんも とろろ昆布	おろし生姜・オクラ 大根・人参・きぬぎや えのき	野菜類	片栗粉・サラダ油・さとう	米	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	お菓子の素・糖・水 お茶	お菓子の素・糖・水 お茶
21	水	昼	カレーライス アスパラの和え チーズ 食パン	豚小間肉・大豆水煮 チーズ	玉葱・人参・アスパラ・人参・にら キャベツ・菜・アスパラ・人参・コーン	野菜類	じゃがいも・サラダ油 カレーライス	米	料理酒・濃口醤油・塩 味付塩	3時	カレー お茶	お菓子の素・糖・水 お茶
22	木	昼	鶏のみそ焼き ピーマンと野菜の酢の物 大根の清汁 ごはん	鶏肉・京風白みそ ピーマン・大根の清汁	かぼちゃ きゅうり・人参 大根・青葱	野菜類	サラダ油 ピーマン・さとう・サラダ油	米	料理酒・みりん・風調味料・うすくち醤油 うすくち醤油・酢 和風だし・うすくち醤油・みりん・風調味料 塩	3時	コーン揚げ お茶	お菓子の素・糖・水 お茶
23	金	昼	白身魚の梅肉焼き 切干大根の煮物 玉ねぎの味噌汁 ごはん	ホキ 刻み揚げ みそ	切干大根・人参 玉葱・小松菜	野菜類	さとう・サラダ油・じゃがいも	米	しそねり梅・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	バナナバナナ お茶	お菓子の素・糖・水 お茶
24	土	昼	筑前煮 しろ菜の塩昆布和え 蕎麦の清汁 ごはん	鶏肉 減塩塩こんぶ	ごぼう・れんこん・人参・グリーンピース しろ菜・しめじ 大根の葉	野菜類	塩芋・こんにゃく・さとう	米	和風だし・料理酒・みりん・風調味料 うすくち醤油・塩 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 まがりせんべい スキムミルク	お菓子の素・糖・水 お茶
26	月	昼	鯖の味噌漬焼き 高野豆腐の卵とじ オクラの清汁 ごはん	さわら・みそ 高野豆腐・卵 オクラ	玉葱・人参 オクラ・えのき	野菜類	さとう・サラダ油・さつま芋 さとう	米	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	お菓子のラスク スキムミルク	お菓子の素・糖・水 お茶
27	火	昼	お誕生会 鶏の竜田揚げ マカロニサラダ ほうれん草のスープ ごはん	鶏肉 お魚(シーチキン)	おろし生姜・アスパラ・人参・にら ほうれん草・マヨネーズ	野菜類	さとう・片栗粉・サラダ油 マカロニ・マヨネーズ	米	料理酒・みりん・風調味料・濃口醤油・塩 味付塩	3時	お誕生会デザート プリン お茶	お菓子の素・糖・水 お茶
28	水	昼	豚のしょうが焼き 大根サラダ 青梗菜の味噌汁 ごはん	豚小間肉 ローズハム みそ	おろし生姜・人参 大根・アスパラ・人参 アスパラ・菜・人参	野菜類	サラダ油 さとう・Jマ油	米	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	バナナバナナ スキムミルク	お菓子の素・糖・水 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・グリーンピース アスパラ かぶ・青葱	野菜類	Jマ油・さとう	米	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	お菓子の素・糖・水 お茶
30	金	昼	木の葉うどん ゆで豚サラダ 果物(オレンジ)	かまぼこ・卵・かつお 豚小間肉・みそ	玉葱・しめじ おろし生姜・アスパラ・人参・にら	野菜類	うどん さとう・Jマ油・白ごま	米	昆布つゆ 酢・みりん・風調味料・濃口醤油	3時	かやくおにぎり お茶	お菓子の素・糖・水 お茶
31	土	昼	マーボー丼 ほうれん草のごま和え 二丁のスープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ・みそ	玉葱・青葱 ほうれん草・人参 にら	野菜類	米・サラダ油・さとう・片栗粉 白ごま ピーマン	米	濃口醤油 濃口醤油・みりん・風調味料 鶏がらスープ・塩	3時	お菓子の素・糖・水 お茶	お菓子の素・糖・水 お茶