



令和4年 松島こども園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(土)	五目チャーハン チーズ豆腐と青菜スープ 果物 牛乳	豚ミンチ チーズ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 クッキー	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 にんにく ほうれん草 長ねぎ 果物	ちよぼちよぼクッキー
3日(月)	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵の炒め コーンクリームスープ 果物 牛乳	合挽きミンチ 豚レバー 卵 牛乳 しらす	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	玉ねぎ パプリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン キャベツ 人参 たら 果物	ヒラヤーチ
4日(火)	玄米ご飯 魚のごまみそ漬焼き 千切りイリチー アーサ入りゆし豆腐 フルーツヨーグルト 牛乳	白身魚 みそ 豚肉 ゆし豆腐 あおさ ヨーグルト 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 糸こんにゃく コッパン	ブロッコリー 生姜 切干大根 人参 ねぎ 果物	揚げパン
5日(水)	タコライス コーンコロッケ 豆腐スープ 果物 牛乳	合挽きミンチ チーズ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 コロッケ 油 片栗粉 ジャム 小麦粉 パター 砂糖	玉ねぎ レタス トマト 小松菜 長ねぎ 果物缶	人参クラッカー
6日(木)	ハヤシライス スパゲティーサラダ キャベツのスープ 果物 牛乳	牛肉 豚レバー 卵 ウィンナー 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラスパ マヨネーズ 砂糖 ケーキミックス パター 小豆	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ 果物 マッシュルーム グリーンピース パプリカ きゅうり キャベツ えのき	小倉ケーキ
7日(金)	あわご飯 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 フルーチェ 牛乳	豚肉 鶏肉 わかめ みそ ツナ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 いんげん えのき パプリカ ピーマン コーン 果物	ツナマヨトースト
8日(土)	厚揚げ丼 青菜のすまし汁 果物 牛乳	厚揚げ 豚ミンチ みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 たまごボーロ	人参 キャベツ 生姜 ほうれん草 えのき 玉ねぎ 果物	たまごボーロ
10日(月)	 スポーツの日(公休日)				
11日(火)	麦ご飯 鶏肉の照焼き クープイリチー 里芋のみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ 糸こんにゃく 里芋 パター ケーキミックス チョコ	にんにく 生姜 切干大根 人参 しめじ 大根の葉 果物	豆腐スコーン
12日(水)	 お弁当会				みたらし豆腐もち風
13日(木)	黒米ご飯 鶏のから揚げ かぼちゃのごままぶし ひじきの煮物 かぶのみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 片栗粉 油 ごま さつま芋	南瓜 にんにく 人参 いんげん かぶ しめじ ねぎ 果物	焼きいも
14日(金)	ビーフカレー 白菜とコーンのスープ 切干大根のマヨネーズ和え 果物 牛乳	牛肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 パーモンタカレー カレー粉 マヨネーズ ごま 片栗粉 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム 椎茸 なす にんにく セロリ 切干大根 パプリカ きゅうり 長ねぎ 白菜 コーン 果物	黒糖サターアングァー
15日(土)	 運動会				
17日(月)	沖縄そば 青菜と糸こんにゃくソテー さつま芋とごま煮 果物 牛乳	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 豚ミンチ ひじき 牛乳	米 沖縄そば 砂糖 糸こんにゃく 油 さつま芋 ごま	ねぎ 小松菜 人参 椎茸 果物	ジュシーおにぎり
18日(火)	麦ご飯 納豆みそ 肉じゃが 魚汁 果物 牛乳	納豆 みそ ツナ 牛肉 きんめだい 豆腐 みそ きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく ケーキミックス パター	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ほうれん草 果物	きなこサブレ
19日(水)	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 果物 牛乳	鶏ミンチ 卵 ひじき 枝豆 ツナ 豚肉 かまぼこ みそ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 ごま マヨネーズ 糸こんにゃく 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 生姜 小松菜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物	チーズいもち
20日(木)	カツ丼 マカロニサラダ なすのみそ汁 果物 牛乳	ポークカツ 卵 ツナ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ パタークッキー	玉ねぎ みつば きゅうり 人参 なす えのき 果物	大学芋
21日(金)	さつま芋ご飯 さばの梅煮 ごぼうサラダ きこのみそ汁 果物 牛乳	さば ツナ ひじき みそ 卵 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 黒糖 ごまドレッシング 小麦粉 油 ココア	梅干 生姜 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 椎茸 ちんげん菜 果物	ココア蒸しパン
22日(土)	ピピン丼 かぼちゃのみそ汁 果物 牛乳	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま クリームパン	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 ブロッコリー パプリカ コーン 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物	クリームパン
24日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ 牛乳	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 杏仁豆腐	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物缶	キャラメル麩
25日(火)	クリームスパゲティ いんげんサラダ たまごスープ 果物 牛乳	ウィンナー 鶏肉 牛乳 卵	スパゲティ 油 小麦粉 パター 砂糖 米 ごま油	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ トマト 大根 パセリ 果物 ねぎ	わかめおにぎり
26日(水)	あわご飯 鶏肉のみそ焼き オクラのおかかあえ 豆腐チャンプルー そうめん汁 果物 牛乳	鶏肉 みそ 糸かつお 豆腐 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 そうめん クッキー	長ねぎ オクラ キャベツ 人参 ねぎ 果物	バタークッキー
27日(木)	あわご飯 魚のみぞれ煮 人參しりしり 青菜のみそ汁 フルーツヨーグルト 牛乳	白身魚 卵 わかめ みそ 豆乳 ヨーグルト 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 さつま芋 パター	大根 人参 玉ねぎ たら 小松菜 長ねぎ 果物 果物缶	スイートポテト
28日(金)	☆お誕生日会☆ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ デザート キャベツのゆかり和え クリームスープ 牛乳	鶏肉 白身魚 卵 牛乳	米 パター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 キャベツ もやし コーン パセリ マッシュルーム 果物	ビスケット
30日(土)	ご飯 焼肉 厚揚げのみそ汁 果物 牛乳	牛肉 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ドーナツ	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン キャベツ 小松菜 果物	焼きドーナツ
31日(月)	あわご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーポテトサラダ パンプキンスープ 果物 牛乳	豆腐 合挽きミンチ ひじき 卵 豆乳 クリームチーズ 牛乳	米 もちきび パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン 南瓜 マッシュルーム 果物	南瓜チーズケーキ

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。