



令和5年 松島こども園

日	こんだて	おやつ	(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
1日(木)	あわごはん ちーずいりはんぱーぐつなとぼてとのそてー くだものかんばんぶきんすーぶ ぎゅうにゅう	おふらすく	合挽きミンチ 豚レバー チーズ 卵 ツナ 牛乳 きな粉	米 もちきび 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 砂糖 おつゆ麩	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン パプリカ 南瓜 果物缶
2日(金)	くろまいごはん さばのしおやき あおなのおかかあえ にんじんしりしりとうがんのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	だいがくいも	さば 糸かつお 卵 わかめ みそ 牛乳	米 黒米 油 さつま芋 砂糖 ごま	ほうれん草 生姜 人参 玉ねぎ には 冬瓜 ねぎ 果物
3日(土)	ごもくちやーはん なむるとうふのすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	ぼうむくーへん	鶏肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉 パウムクーヘン	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 椎茸 もやし きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 果物
5日(月)	あわごはん まーぼーなす はくさいのつなあえ くだものちゅうかすーぶ ぐぎゅうにゅう	ぼてとふらい	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ ささみ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ には にんにく 白菜 きゅうり パプリカ 生姜 ちんげん菜 コーン 長ねぎ 果物
6日(火)	むぎごはん さかなのごまみそつけやき おくらのうめあえ かみかみごぼうもずくのすましじる くだもの ぎゅうにゅう	ちぢみ	白身魚 みそ 糸かつお もずく 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま 小麦粉 ごま油	オクラ 生姜 ごぼう えのき 貝割大根 玉ねぎ 人参 には 果物
7日(水)	けんまいごはん ふたごにくのしょうがいため こなふきいも まかろにさらだ くだものかん	おえかきばん	豚肉 青さのり 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 パター マカロニ マヨネーズ 砂糖 食パン ジャム	生姜 玉ねぎ きゅうり 南瓜 れんこん 大根の葉 果物缶
8日(木)	がぱおらいす あおなのごまあえ ぎゅうにくすーぶ あんにんふる一つぎゅうにゅう	せさみくつきー	豚ミンチ 牛肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 杏仁豆腐 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 果物缶
9日(金)	むぎごはん ればーのごまそーす やさいいため たまごわかめのすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	こくとうかすてら	豚レバー ちくわ 卵 わかめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 黒糖 小麦粉	生姜 ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 果物
10日(土)	あつあげどん はるさめのちゅうかさらだ あおなのすましじる くだもの ぎゅうにゅう	ちょぼちょぼくつきー	厚揚げ 豚ミンチ みそ ささみ わかめ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 クッキー	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき 果物
12日(月)	くろまいごはん さんまのかばやきふう あおなのごまあえ きんぴらごぼう さといものみそしる くだもの ぎゅうにゅう	ごまとーすと	さんま 糸こんにやく 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油 里芋 食パン パター 砂糖	小松菜 生姜 ごぼう 人参 には ねぎ 果物
13日(火)	けんまいごはん やきにく ぼてとさらだ きのこのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	ばななけーき	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 ケーキミックス パター	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
14日(水)	<b>お弁当会</b>	ここあくつきー	牛乳	小麦粉 ココア 砂糖 パター	
15日(木)	あわごはん たんどりーちきん からしなちゃんぶるー くだものかん かぶとわかめのみそしる ぎゅうにゅう	ほつとどつぐ	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 ツナ わかめ みそ ウインナー 牛乳	米 もちきび カレー粉 油 コッパン	からし菜 人参 かぶ ねぎ キャベツ 黄桃缶
16日(金)	やさいそば あおなのしらあえ やさいも くだもの ぎゅうにゅう	やさしいなり	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	沖繩そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 果物 ほうれん草
17日(土)	やさいそぼろどん だいこんのあえもの ゆしどうふのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	れもんけーき	豚ミンチ 納豆 ちくわ ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 レモンケーキ	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり ねぎ 果物
19日(月)	くろまいごはん さかなのけちやぶがあん ひじきのにももの とうにゅういりさつまじる くだもの ぎゅうにゅう	くんぺん	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス パター 砂糖 黒糖 ごま	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物
20日(火)	あわごはん くだものかん きゅうにゅう とりにくのばーべきゅーそーす やきごぼろーぼてと あおなのすーぶ	かぼちゃのこぼんやき	鶏肉 ウインナー スキムミルク 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 パター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー モロヘイヤ えのき コーン 南瓜 果物缶
21日(水)	はんだまごはん とんじる さばのらびごつとそーすかけ くだものこーやいりふちゃんぶるー ぎゅうにゅう	ちんびん	さば 卵 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 砂糖 車麩 ちんびんミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 果物
22日(木)	★おたんじょうびかい★ こーんらいす とりのからあげ やさいさらだ くりーむすーぶ できーと ぎゅうにゅう	そふとさらだ	ハム 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 パター 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 デザート ソフトサラダ	コーン にんにく レタス ブロッコリー パプリカ 人参 果物
23日(金)	<b>慰霊の日(公休日)</b>				
24日(土)	ほいこーろーどん かぼちゃさらだ はるさめすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	みにくりーむばん	豚肉 みそ チーズ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 マヨドレ 春雨 クリームパン	人参 キャベツ ピーマン には 南瓜 きゅうり チンゲン菜 コーン 果物
26日(月)	かつどん だいこんさらだ ぎゅうにゅう とうふのみそしる ふる一つぜりー	ちーずすていっくばん	豚肉 卵 わかめ ツナ 豆腐 みそ チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ゼリー ケーキミックス パター	玉ねぎ 切みつば 大根 人参 えのき ちんげん菜 果物缶
27日(火)	すばげていーなほりたん ぶろっこりーさらだ くだものこーんすーぶ ぎゅうにゅう	にくみそおにぎり	ウインナー チーズ 豚ミンチ みそ 牛乳	スパゲティー パター 片栗粉 ごまドレッシング 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー カリフラワー パプリカ 大根の葉 コーン ねぎ 果物
28日(水)	なめしごはん さかなのあまずあんかけ せんぎりいりちー じゃがいものみそしる くだものかん ぎゅうにゅう	ごまちんすこう	白身魚 昆布 豚肉 わかめ みそ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく じゃが芋 ラード ごま	玉ねぎ 人参 絹さや 切干大根 椎茸 大根の葉 果物缶
29日(木)	もずくどん きやべつのごまあえ いなむるちじる くだもの ぎゅうにゅう	さーたーあんだぎー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにやく 小麦粉 油	生姜 ピーマン パプリカ キャベツ もやし 人参 椎茸 大根 ねぎ 果物
30日(金)	ちきんかれー ひじきとだいたいずのさらだ きやべつすーぶ すいか ぎゅうにゅう	こくとうあがらさー	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 豚肉 牛乳 豆乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 カレールー ごまドレッシングカレールー ごま 砂糖 粉黒糖	人参 玉ねぎ なす セロリ パプリカ グリーンピース いんげん キャベツ しめじ すいか

※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

