



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(火)	しそごはん ささみのびかた あおなのおかかあえ きんぴらごぼう とうふのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう ちーずむしぱん	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わか め みそ クリームチーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	ほうれん草 にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ねぎ 果物
2日(水)	あわごはん さかなのあまずあんかけ せんきりいりちー じゃがいものみそしる すいか	ぎゅうにゅう おれんじふれんちとーす と	金目鯛 昆布 豚肉 みそ 豆乳 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 じゃが芋 パン バター	玉ねぎ 絹さや 人参 切干大根 椎茸 しめじ 大根の葉 果物
3日(木)	さんしょくどん ぶろっこりーのごまだれあえ とんじる よーぐると	ぎゅうにゅう だいがくいも	鶏ミンチ 卵 牛乳 ヨーグルト ちくわ 豚肉 豚レバー みそ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 ゴマドレッシング さつま芋 ごま	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 ねぎ レタス ブロッコリー カリフラワー パプリカ ごぼう 大根 果物缶
4日(金)	かばおらいす あおなのごまあえ びーふんすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう ごまいり もちもちどーなつ	豚ミンチ 豚肉 牛乳 豆腐 牛乳 きな粉	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン ケーキミックス	玉ねぎ ピーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ 果物
5日(土)	ちきんかれー やさいさらだ わかめとたまごすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう たいやき	鶏肉 ツナ わかめ 卵	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 カレールー カレー粉 たいやき	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 長ねぎ 果物
7日(月)	ひやしちゅうか やさいかきあげ すいか	ぎゅうにゅう えだまめとしおこんぶ のおにぎり	ささみ きざみハム わかめ フィッシュソーゼー 牛乳 昆布 枝豆	中華麺 小麦粉 油 米 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ いんげん 果物
8日(火)	くらまいごはん さかなのこまみそつけや き おくらうめあえ にくじゃが だいこんのおすじとろ くだもの	ぎゅうにゅう やさいひらやーちー	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 もずく 牛乳 卵 ツナ	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 人参 大根 えのき 大根の 葉 果物 キャベツ くら
9日(水)	<b>おべんとうかい</b>	ぎゅうにゅう あおなつなおにぎり	ツナ	米 ごま	ほうれん草
10日(木)	もずくどん あおなのなつとうあえ あつあげのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう すいーとばとと	もずく 豚ミンチ 卵 納豆 のり 厚揚げ みそ 牛乳 生クリーム	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 バター	パプリカ ピーマン 生姜 ほうれん草 人参 チンゲン菜 長ねぎ 果物
11日(金)	<b>山の日(公休日)</b>				
12日(土)	ぎゅうどん かぶのみそしる くだものかん	ぎゅうにゅう まだれーぬ	牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 バター マドレーヌ	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース かぶ ほうれん草 果物缶
14日(月)	びびんぼどん はるさめさらだ ちゅうかすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう ばうむくーへん	牛肉 みそ ツナ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 春雨 パウムクーヘン	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 きゅうり パプリカ コーン 大根の葉 果物
15日(火)	とりめし きんぴられんこん さいのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう おえかきぱん(じゃむ)	ささみ のり 卵 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 里芋 こんにやく ごま油 じゃが芋 食パン いちごジャム	椎茸 ねぎ れんこん 人参 ねぎ 果物
16日(水)	げんまいごはん かわいいのすぶたふう とうふしゅーまい にくしゅーまい おくらのかきたますーぶ くだもの	ぎゅうにゅう きやらめるふ	かわいい 豆腐・肉シューマイ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 バター	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 オクラ 長ねぎ 果物
17日(木)	じゃーじゃーめん とうふさらだ ちゅうかすーぶ ふるーつぜりー	ふるーちえ ぼしたべよ	豚ミンチ みそ スキムミルク 豆腐 のり わかめ 牛乳	中華麺 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 米 ゼリー フルーチェ 星たべよ	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン 果物缶
18日(金)	やさいそば あおなのしらあえ すいか	ぎゅうにゅう いまがわやきき	牛肉 豆腐 ツナ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま 今川焼き	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 すいか
19日(土)	ほいこーろーどん ちーず ちゅうかこーんすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう ふんわりむしぱん	豚肉 みそ チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ふんわり蒸しパン	キャベツ 人参 ピーマン 長ねぎ にんにく コーン 果物
21日(月)	あわごはん ぎんだらのてりやき ごぼうさらだ くだくさんこんそめすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう きなこくつきー	銀だろ ツナ ひじき 大豆 スキムミルク きな粉 卵	米 もちきび 小麦粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ ケーキミックス	オクラ ごぼう いんげん パプリカ しめじ 人参 玉ねぎ 大根の葉 果物
22日(火)	たこらいす まかろにさらだ とうがんのみそしる ふるーつよーぐると	ぎゅうにゅう ここあくつきー	合挽きミンチ チーズ 卵 ツナ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖 ココア	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 果物缶
23日(水)	げんまいごはん ちきんのれもんあえ ごーやいりどうふちゃんぶるー もろへいやのみそしる すいか	ぎゅうにゅう かぼちゃあずきむしぱん	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 牛乳 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ キャベツ 人参 くら ごーや モロヘイヤ しめじ 玉ねぎ 果物 南瓜
24日(木)	すばげていーみーとそーす ちーずいりやさいさらだ かぶのすーぶ びーちぜりー(かるしゅうむ)	ぎゅうにゅう いなりずし	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ 牛乳 油揚げ	スパゲティー 油 小麦粉 バター ゴマドレッシング 米 ごま ビーチゼリー(Ca)	玉ねぎ セロリ にんにく ピーマン マッシュルーム 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり かぶ パプリカ コーン ほうれん草
25日(金)	あわごはん すばにつしゅおむれつ からしなちゃんぶるー なすのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう きなこなくりーむさんど	卵 牛乳 ハム 枝豆 チーズ 豆腐 豚肉 油揚げ みそ きな粉 スキムミルク	米 もちきび じゃが芋 油 パン バター	トマト 人参 からし菜 なす 大根の葉 果物
26日(土)	ぶたやきにくどん あおなのみそしる おうとうかん	ぎゅうにゅう かすてら	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 カステラ	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン ちんげん菜 コーン 果物缶
28日(月)	じゅーしいごはん さけのしおやき だいにんさらだ ゆしとうふ すいか	ぎゅうにゅう さーたーあんたぎー	豚ミンチ ひじき 鮭 わかめ 卵 ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ケーキミックス 油	人参 椎茸 ごぼう ねぎ パプリカ 大根 きゅうり 果物
29日(火)	あわごはん やきにく すばげていーさらだ ばんぶきんすーぶ くだもの	おきなわみるくせんざい ぼしたべよ	牛肉 卵 ツナ 豆乳 牛乳 スキムミルク	米 もちきび 片栗粉 ごま油 サラサバ マヨネーズ 砂糖 金時豆 黒糖 押麦 星たべよう	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ 果物
30日(水)	くらまいごはん とりにくのてりやき にんじんしりしり いなむるちじる くだもの	ぎゅうにゅう くんべん	鶏肉 青さのり 卵 豚肉 カステラかまぼこ みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター ケーキミックス 小麦粉 黒糖 ごま	人参 玉ねぎ くら にんにく 生姜 大根 椎茸 ねぎ 果物
31日(木)	★おたんじょうびかい★ ちきんらいす ころっけ ぶろっこりーのごまあえ みねすとろーね けーき(めろん)	ぎゅうにゅう ばたーくつきー	鶏肉 卵 ささみ ウインナー 牛 乳	米 バター じゃが芋 砂糖 小麦粉 卵粉 油 ごま マカロニ ケーキ バタークッキー	玉ねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー キャベツ トマト

※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。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

