



松島こども園 給食予定献立表



曜日	昼食	主な材料と体内での働き				献立	おやつ(午後)
		主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		
1月	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーのさっぱりサラダ オレシ みそ汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参・コーン オレシ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋・砂糖 砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	ココアケーキ	ホットケーキミックス・ココアパウダー・バター 加工乳・砂糖・卵
2火	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の中華和え パイン缶 すまし汁	鶏肉 ちくわ 豆腐	しょうが 大根・人参 パイン(缶詰) 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 調合ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	麺のシュガースナック	おつゆ餅・油 砂糖
3水	野菜たっぷりうどん ササミとオクラのおかか和え バナナ	豚肉 鶏ささみ・かつお節	玉ねぎ・人参・ほうれん草・えのきだけ・干しいたけ・万能ねぎ オクラ・人参 バナナ	うどん 	白だし 醤油・みりん風調味料	菜めしおにぎり	米(国産) 菜めしの素
4木	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ちくわの天ぷら 白桃缶 すまし汁	豚肉・赤みそ ちくわ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・鷹ハブ(パプリカ)・しょうが 白桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 天ぷら粉・油 そうめん	醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	スイートパンフキン	かぼちゃ・バター・砂糖 牛乳・卵・黒ごま
5金	ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの酢の物 オレシ みそ汁	さば さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参・コーン・きゅうり オレシ 白菜・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・でん粉・油 砂糖	醤油・料理酒 酢・醤油 だし	パインゼリー	パインゼリーの素 パイン(缶詰)
6土	ねぎ塩豚丼 ツナと大根のサラダ フルーツ すまし汁	豚肉 ツナフレーク 	万能ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・人参・にんにく・レモン果汁 大根・人参 オレシ 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油・白ごま 玉ねぎドレッシング おつゆ餅	塩・料理酒 だし・醤油・塩	ソフトサラダ	ソフトサラダせんべい
8月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツのごま和え 黄桃缶 みそ汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 黄桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・でん粉 白ごま	塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ 醤油・みりん風調味料 だし	スコーン	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・牛乳・いちごジャム
9火	ごはん 魚の塩焼 ピーマンと人参のしりしり みかん缶 すまし汁	さば 卵	人参・ピーマン みかん(缶詰) 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油 油	塩 塩 だし・醤油・塩	きなこトースト	食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩
10水	【お弁当日】 						白ごま・小麦粉・砂糖 油・塩
11木	沖縄野菜そば ササミとオクラの和え物 オレシ	豚肉 鶏ささみ・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オクラ・コーン オレシ	沖縄そば	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料・だし	ケチャップライスおにぎり	米(国産)・鶏むね肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース 油・トマトケチャップ・コンソメ・塩・バター
12金	ごはん 魚の焼南蛮 クープイリチー バナナ みそ汁	メルルーサ 豚肉・かまぼこ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 細切昆布・人参 バナナ かぼちゃ・白菜・わかめ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 つきこんにやく・油・砂糖	酢・醤油 醤油・みりん風調味料・だし だし	揚げじゃがのり塩味	じゃが芋・あおさのり 塩・油
13土	肉豆腐丼 ブロッコリーのサラダ フルーツ すまし汁	豚肉・豆腐	白菜・人参・さやいんげん ブロッコリー・人参 オレシ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・糸こんにやく(白滝)・砂糖 玉ねぎドレッシング	醤油・みりん風調味料・和風だし だし・醤油・塩	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース
15月	ハヤシライス オレシ 野菜たっぷりスープ	牛肉 	玉ねぎ・人参・グリーンピース オレシ キャベツ・大根・わかめ	米(国産)・油 じゃが芋	ハヤシライス・トマトケチャップ・コンソメ・味噌こしょう コンソメ	バナナマフィン	ホットケーキミックス・卵・牛乳 砂糖・バナナ・レモン果汁
16火	ごはん 魚のマヨネーズ焼 ブロッコリーの中華和え パイン缶 みそ汁	メルルーサ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・コーン・人参 パイン(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ 調合ごま油 おつゆ餅	塩 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	サーターアングダー	サーターアングダーミックス・砂糖・卵 牛乳・油
17水	ごはん 鶏肉の唐揚げ トマトと胡瓜のマリネ バナナ みそ汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく トマト・きゅうり・人参 バナナ 白菜・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 砂糖	醤油・料理酒 酢・醤油 だし	彩りフルーツポンチ	杏仁風デザート・パイン(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰)
18木	じゃーしー 豚肉と豆腐のチャンプルー 白桃缶 もずくスープ	豚肉 生揚げ・豚肉・かつお節	人参・ひじき・干しいたけ・万能ねぎ キャベツ・人参・ピーマン・万能ねぎ 白桃(缶詰) もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油・黒こんにやく 油・調合ごま油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・塩 醤油・料理酒・和風だし・塩	シュガー揚げパン	コッペパン・油 グラニュー糖・塩
19金	【お楽しみメニュー】 わかめごはん チキンチャップ カラフルサラダ オレシ パンフキンクリームスープ	鶏肉 ツナフレーク 加工乳	わかめご飯の素 ブロッコリー・鷹ハブ(パプリカ)・人参 オレシ ドライパセリ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ パンフキンスープの素	ミルクおさつポテト	さつま芋・バター 牛乳・砂糖
20土	豚肉の甘辛丼 オクラの和え物 フルーツ みそ汁	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース オクラ・コーン・人参 オレシ 大根・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・つきこんにやく・油・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし	ほたはた焼	ほたはた焼き
22月	ごはん 魚のごまサクサク焼き 野菜の納豆和え 黄桃缶 みそ汁	メルルーサ 納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	オクラ・人参 黄桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) マヨネーズ・パン粉・白ごま・油	塩・ウスターソース 醤油 だし	もずくのひらやちー	もずく・人参・ツナフレーク・玉ねぎ・万能ねぎ 小麦粉・卵・牛乳・塩・油
23火	ナポリタンスパゲティ みかん缶 野菜たっぷりスープ	ウィンナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・ドライパセリ みかん(缶詰) キャベツ・もやし	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖 じゃが芋	料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	ツナ味噌おにぎり	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖 
24水	ごはん ローストチキン マゼドアンサラダ バナナ すまし汁	鶏肉 油揚げ	にんにく きゅうり・人参・コーン バナナ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油 じゃが芋・マヨネーズ	味塩こしょう・醤油・料理酒 塩 だし・醤油・塩	いもかりんとう	さつま芋・油 砂糖・黒ごま
25木	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め 切干大根の煮物 オレシ みそ汁	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	白菜・人参・小松菜・干しいたけ 切干大根・人参・さやいんげん オレシ かぼちゃ・白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし だし	タマゴサンド	コッペパン たまごサラダ
26金	【お誕生会】 キーマカレー キャベツサラダ お楽しみケーキ コンクリームスープ	牛豚ひき肉 ツナフレーク 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 白桃(缶詰) ドライパセリ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖 ホットケーキミックス・油・砂糖・ホイップクリーム	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 青じそドレッシング(ノンオイル) ミルクココア(粉) コンクリームスープの素	マスカットゼリー	マスカットゼリーの素・パイン(缶詰) 黄桃(缶詰)
27土	炒飯 ササミとキャベツのおかか和え フルーツ 中華スープ	鶏ひき肉 鶏ささみ・かつお節	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ほうれん草・人参 バナナ 大根・わかめ	米(国産)・油	中華だし・カレーパウダー 醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	五穀ビスケット	五穀ビスケット 
30火	ごはん 鶏肉の黒糖味噌焼 ブロッコリーのごま和え パイン缶 すまし汁	鶏肉・赤みそ・白みそ 豆腐	ブロッコリー・コーン パイン(缶詰) わかめ	米(国産) 黒砂糖・油 白ごま	料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	フライドポテト	ポテトフライ・油 塩

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。