



松島こども園 給食予定献立表



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にか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	献立	材料
1	水	沖縄そば ツナと大根のサラダ バナナ	豚角煮 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・万能ねぎ 大根・きゅうり・人参 バナナ	沖縄そば・砂糖 マヨネーズ	みりん風調味料・料理酒・醤油・沖縄そばだし 醤油	コーンおにぎり 	米(国産)・コーン 醤油・コンソメ
2	木	【子どもの日メニュー】 ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティケチャップソテー 茹で野菜 ゼリー コーンクリームスープ	鶏肉  加工乳	しょうが 玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー 黄桃(缶詰) ドライパセリ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 スパゲティ・油  ピーチゼリーの素	かつおふりかけ 醤油・料理酒 トマトケチャップ・味塩こしょう  コーンクリームスープの素	シュガートースト	食パン・マーガリン 砂糖
7	火	けんちんうどん オクラの和風サラダ 白桃缶	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・大根 オクラ・人参 白桃(缶詰)	うどん・黒こんにゃく 砂糖・玉ねぎドレッシング	白だし	塩昆布のおにぎり	米(国産) 塩昆布
8	水	【お弁当の日】					ショートブレッド	小麦粉・バター 砂糖・塩
9	木	チキンカレーライス 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	鶏肉	玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰) かぼちゃ・キャベツ・人参・わかめ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 コンソメ	彩りフルーツポンチ	杏仁風デザート・バナナ・みかん(缶詰) パイナップル(缶詰)・白桃(缶詰)
10	金	ごはん 魚のバター醤油焼 厚揚げと大根の煮物 バナナ みそ汁	メルルーサ 豚ひき肉・生揚げ  赤みそ・白みそ	大根・人参・グリーンピース バナナ 白菜	米(国産) 小麦粉・油・バター 砂糖  おつゆ麩	塩・醤油 だし・醤油・料理酒  だし	ミルクーおさつポテト	さつまいも・バター 牛乳・砂糖
11	土	豚肉とナーベラーの味噌炒め丼 ササミと白菜のサラダ フルーツ すまし汁	豚肉・赤みそ 鶏ささみ 	玉ねぎ・へちま・人参・ピーマン・しょうが 白菜・人参 オレンジ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル)  だし・醤油・塩	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース
13	月	ごはん ガーリックチキン パンプキンビーンズ みかん缶 すまし汁	鶏肉 豚肉・大豆  豆腐	にんにく かぼちゃ・玉ねぎ・ドライパセリ みかん(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・バター	醤油・料理酒 コンソメ・トマトケチャップ  だし・醤油・塩	イチゴフルーチェ	フルーチェ(いちご) 加工乳
14	火	ごはん 魚の照焼き ちくわと塩昆布とピーマンのイリチー パイナップル缶 みそ汁	さば ちくわ  油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 塩昆布・玉ねぎ・人参・ピーマン パイナップル(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	醤油・みりん風調味料 酢・醤油・みりん風調味料  だし	揚げじゃがチーズ味	じゃが芋・チーズ・でん粉・豆乳 マヨネーズ・コンソメ・油
15	水	野菜たっぷり醤油ラーメン トマトと胡瓜の和風サラダ オレンジ	豚肉 ツナフレーク	白菜・玉ねぎ・もやし・人参 きゅうり・トマト・人参 オレンジ	ラーメン・油 玉ねぎドレッシング	中華だし・醤油・減塩醤油ラーメンスープ	もずくジュースおにぎり	米(国産)・豚肉・調合ごま油・人参・もずく 万能ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし
16	木	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き オクラの甘酢和え バナナ すまし汁	鶏肉 ちくわ  豆腐	コーン オクラ・人参 バナナ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ 砂糖	塩 酢・醤油  だし・塩	フレンチトースト	食パン・卵・加工乳 砂糖・バター

17	金	もずく丼 豆腐とキャベツの中華サラダ 白桃缶 かき玉汁	豚肉 ツナフレーク・豆腐 卵	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが ブロッコリー・人参 白桃(缶詰) 万能ねぎ・えのきたけ	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・酢 だし・醤油・塩	スイートポテト	さつまいも・バター・砂糖 牛乳・卵
18	土	豚肉の甘辛丼 キャベツの和え物 フルーツ みそ汁	豚肉 鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・人参 オレンジ 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	ソフトサラダ	ソフトサラダせんべい
20	月	ごはん チキンチャップ 細切りポテトと人参のしりしり 黄桃缶 みそ汁	鶏肉 卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・油	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 塩 だし	バナナパンケーキ	ホットケーキミックス・バナナ・砂糖 牛乳・油
21	火	ハヤシライス オレンジ 野菜たっぷりスープ	牛肉	玉ねぎ・人参・ドライパセリ オレンジ かぼちゃ・キャベツ・人参・わかめ	米(国産)・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ・コンソメ・味噌しょう コンソメ	フルーツヨーグルト	パン(缶詰)・白桃(缶詰)・黄桃(缶詰) ヨーグルト・砂糖
22	水	ごはん 魚のタルタル焼き オクラとトマトのサラダ パイ缶 みそ汁	メルルーサ ツナフレーク 赤みそ・白みそ	オクラ・トマト パイ(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・タルタルソース 砂糖 じゃが芋	塩 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	アップルマフィン	ホットケーキミックス・卵・牛乳 砂糖・りんご(缶詰)
23	木	長崎ちゃんぽん ちくわと白菜のおかか和え バナナ	豚肉 ちくわ・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・さやいんげん 白菜・ほうれん草・人参 バナナ	ちゃんぽん麺・油	味噌しょう・中華だし・チャンボンスープ 醤油・みりん風調味料	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素
24	金	【お誕生日会】 ヤンニョムチーズ豚丼 彩りナムル お楽しみデザート すまし汁	豚肉・ミックスチーズ 豆腐	人参・玉ねぎ 大根・きゅうり・人参・コーン・にんにく 白菜・万能ねぎ	米(国産)・でん粉・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油 ロールケーキ(いちご)	味噌しょう・醤油・料理酒・コチジャン・トマトケチャップ 醤油・塩 だし・塩	青りんごゼリー	青りんごゼリーの素 りんご(缶詰)
25	土	鶏肉と茄子の甘酢炒め丼 ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ 中華スープ	鶏肉 ツナフレーク 豆腐	玉ねぎ・なす・人参・ピーマン ブロッコリー・コーン オレンジ 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 青じそドレッシング(ノンオイル) 中華だし・醤油・塩	五穀ビスケット	五穀ビスケット
27	月	ごはん 麻婆豆腐 大根とコーンのおかか和え 黄桃缶 すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ・かつお節	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 大根・ほうれん草・コーン 黄桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 おつゆ麩	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	フライドポテト	ポテトフライ・油 塩
28	火	ごはん 魚のチーズパン粉焼き さつまいもの甘辛炒め オレンジ みそ汁	メルルーサ・粉チーズ さつま揚げ 油揚げ・白みそ・赤みそ	人参・さやいんげん オレンジ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 さつまいも・つきこんにやく・油・砂糖	塩・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒 和風だし	プリン	プリンの素・牛乳 ホイップクリーム
29	水	ごはん 親子煮 キャベツの納豆和え バナナ みそ汁	鶏肉・卵 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・小松菜・人参 バナナ 大根・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 糸こんにやく(白滝)・でん粉・砂糖	醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油 だし	パウンドケーキ	ホットケーキミックス・バター 砂糖・卵
30	木	ごはん タンドリーチキン ウインナーと小松菜のソテー パイ缶 みそ汁	鶏肉・ヨーグルト ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 パイ(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ コンソメ だし	かぼちゃのスコーン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト・かぼちゃ
31	金	ごはん 魚の西京焼 キャベツのシークァーサー酢の物 オレンジ すまし汁	さば・白みそ さつま揚げ	キャベツ・人参・四季柑シークァーサー オレンジ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 おつゆ麩	料理酒・みりん風調味料 醤油 だし・醤油・塩	きな粉揚げパン	コッペパン・油 グラニュー糖・きな

★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。