



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)		
			主にかからずつくるもの	主にかから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	土	焼うどん フルーツ けんちん汁	豚肉・かつお節 さつま揚げ・豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オレング 大根・人参・白菜・万能ねぎ	うどん・油 黒ごんにゃく	中濃ソース・とんかつソース 醤油・塩・和風だし	豆腐エビハース	豆腐エビハース	
3	月	ごはん 豚肉と野菜のチャンプルー オクラの酢の物 白焼缶 みそ汁	豚肉・かつお節・卵 ちくわ	玉ねぎ・白菜・人参・万能ねぎ オクラ・人参 白焼缶 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油・揚げごま油 砂糖	醤油・塩・味噌・しょう 酢・醤油	フルーツヨーグルト	バナナ・真珠缶詰 ヨーグルト・砂糖	
4	火	ごはん タコライス かぼちゃサラダ みかん缶 コンソメスープ	赤みそ・白みそ 鶏ひき肉・ミックスチーズ	玉ねぎ・キャベツ・トマト かぼちゃ・コーン・きゅうり みかん缶詰 白菜・わかめ・ドライパセリ	さつま芋 米(国産)・油 マヨネーズ じゃが芋	トマトケチャップ コンソメ	もずくのひらやちー	もずく・人参・ツナフレーク・ニラ・小麦粉 卵・塩・油	
5	水	ごはん 豚肉 キャベツの塩昆布和え バナナ すまし汁	豚肉	大根・人参・干ししいたけ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 バナナ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 黒ごんにゃく・油・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料 醤油	シークワーサーケーキ	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・四季折シークワーサー	
6	木	野菜たっぷり塩ラーメン ササミと白菜のおかか和え オレング	豚肉 鶏ささみ・かつお節	玉ねぎ・人参・コーン・小松菜 白菜・きゅうり・人参 オレング	米(国産) 油 ラーメン・油	醤油・中華だし・塩ラーメンスープ 醤油・みりん風調味料	ふりかけおにぎり	米(国産) しそ風味ふりかけ	
7	金	ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物 パン缶 みそ汁	メルルーサ さつま揚げ	あおさのり ひじき・人参・グリーンピース パン(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・砂糖・塩 さつま芋・砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし	ジュガー揚げパン	コッペパン・油 グラニュー糖	
8	土	豚肉の玉子焼き丼 ブロッコリーのサラダ フルーツ すまし汁	豚肉	玉ねぎ・万能ねぎ ブロッコリー・人参・しょうが ブロッコリー・人参 オレング 大根・わかめ・万能ねぎ	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・料理酒	ソフトサラダ	ソフトサラダ	
10	月	ごはん ヤンニョムチキン風 ふーいりちー 黄桃缶 すまし汁	鶏肉・赤みそ 卵・豚肉	しょうが 玉ねぎ・人参・ほうれん草 黄桃缶詰 大根・キャベツ・万能ねぎ	米(国産) でん粉・油・砂糖・白ごま 醤油・油	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒	大学芋	さつま芋・油 砂糖・黒ごま	
11	火	ごはん 魚の甘辛焼き ちくわと白菜のゆかり和え オレング みそ汁	さば ちくわ	しょうが 白菜・人参 オレング 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋	醤油・料理酒 ゆかり だし	あじさいゼリー	ぶどうゼリーの素 マスカットゼリーの素	
12	水	【お弁当の日】						黒糖サターアンダギー	サターアンダギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油
13	木	野菜たっぷり煮込みうどん ツナと大根のごま和え バナナ	湯揚げ・豚肉 ツナフレーク	白菜・玉ねぎ・人参・わかめ・万能ねぎ・だし昆布 大根・ほうれん草・人参 バナナ	うどん 白ごま	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料	ケチャップライスおにぎり	米(国産)・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参 ドライパセリ・油・コンソメ・トマトケチャップ	
14	金	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き ライオンと野菜のソテー 白焼缶 みそ汁	メルルーサ ウインナー	コーン ブロッコリー・玉ねぎ・人参 白焼缶 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ 油 コンソメ	塩 コンソメ	ヨーグルトマフィン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・ヨーグルト・卵	
15	土	ごはん とろろほろろ 豆腐とキャベツのサラダ フルーツ すまし汁	鶏ひき肉 ちくわ・豆腐	玉ねぎ・しょうが・グリーンピース キャベツ・人参 オレング 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし・塩 醤油・みりん風調味料・料理酒	五穀ビスケット	五穀ビスケット	
17	月	ごはん 魚のつけ焼 大根の酢の物 みかん缶 豚汁	メルルーサ さつま揚げ	大根・きゅうり・コーン みかん缶詰 人参・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	醤油・みりん風調味料 酢・醤油	おひろフルーツポンチ	杏仁缶詰・バナナ 真珠缶詰・白焼缶詰	
18	火	チキンと茄子のスパゲティ パン缶 コンソメスープ	鶏肉	玉ねぎ・人参・大根・ドライパセリ パン(缶詰) キャベツ・人参・わかめ	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖 さつま芋	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし・塩 コンソメ	時と昆布のじゆーしおにぎり	小麦粉・卵・醤油・ごま油・人参・干ししいたけ・鶏ひき肉 万能ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし	
19	水	ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め ブロッコリーの和え物 オレング すまし汁	豚肉 さつま揚げ	キャベツ・玉ねぎ・からし菜 ブロッコリー・人参 オレング わかめ	米(国産) 油・砂糖・揚げごま油	オイスターソース・醤油 醤油・みりん風調味料	メロンパン風トースト	蒸パン・バター・卵 砂糖・小麦粉	
20	木	ごはん パスタライス バナナ 野菜たっぷりスープ	豚肉	玉ねぎ・人参 バナナ かぼちゃ・キャベツ・人参・わかめ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖	コンソメ	かぼちゃパンケーキ	ホットケーキミックス・かぼちゃ 牛乳・油	
21	金	ごはん 揚げ焼のシークワーサー醤油がらめ キャベツの塩昆布和え 黄桃缶 かき玉汁	鶏肉 ツナフレーク	四季折シークワーサー キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 黄桃缶詰 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油・砂糖	塩・醤油・みりん風調味料・酢	おつゆ餅	おつゆ餅・バター きな粉・砂糖	
22	土	ごはん 豚肉と野菜のソテー ササミと白菜のサラダ フルーツ みそ汁	豚肉 鶏ささみ	玉ねぎ・のきだけ・人参・しめじ 白菜・人参・コーン オレング 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・でん粉 砂糖	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒	ぼたぼた餅	ぼたぼた餅	
24	月	ごはん 魚の照り焼き トマトと胡瓜の酢の物 白焼缶 みそ汁	さば ちくわ	トマト・きゅうり 白焼缶 白菜・万能ねぎ	米(国産) 油 砂糖	塩 酢・醤油	揚げじゃがのり風味	じゃが芋・あおさのり 塩・油	
25	火	ごはん 沖縄そば ツナとキャベツのごま和え オレング	豚肉 ツナフレーク	人参・白菜・玉ねぎ・万能ねぎ キャベツ・小松菜・人参 オレング	沖縄そば 白ごま	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料	そぼろおにぎり	米(国産)・鶏ひき肉・グリーンピース・しょうが 砂糖・醤油・みりん風調味料・和風だし	
26	水	ごはん 魚の照り焼き ブロッコリーとチーズのサラダ バナナ 卵スープ	メルルーサ	ブロッコリー・きゅうり・コーン バナナ	米(国産) 油 砂糖 マヨネーズ	醤油・みりん風調味料 塩	イチゴブルーチェ	ブルーチェ(いちご) 牛乳	
27	木	ごはん ハヤシライス みかん缶 野菜たっぷりスープ	卵 牛肉	白菜・わかめ・万能ねぎ 玉ねぎ・人参・グリーンピース みかん缶詰 キャベツ・人参・わかめ	でん粉 米(国産)・油 じゃが芋	だし・醤油・塩 ハヤシフレーク コンソメ	いちもんずこう	小麦粉・紅芋粉・砂糖 油・塩	
28	金	【お誕生会】 ごはん ピザ風チキン 彩りサラダ お楽しみデザート パンプリンクリームスープ	鶏肉・ミックスチーズ	ピーマン・玉ねぎ オクラ・コーン・人参	米(国産) 油 玉ねぎドレッシング カラフルパンケーキ(ショコラ)	トマトケチャップ	プリンチトースト	食パン・卵・加工乳 砂糖・バター	
29	土	炒飯 ササミとキャベツのおかか和え フルーツ みそ汁	鶏ひき肉 鶏ささみ・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ほうれん草・人参 オレング 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・油	中華だし・カレーパウダー 醤油・みりん風調味料 だし	量たべよ	量型せんべい	

*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。