



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
			主にかからで作るもの	主にかからの質を養えるもの	主に熱や力ともになるもの	その他	献立	材料	
1	木	ごはん 回鍋肉(はいごーろ) 胡瓜の中巻和え パイン缶 かき玉汁	豚肉・テンメンジャン ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・ニラ・しょうが・にんにく きゅうり・人参・コーン パイン (缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・醤油ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・酢	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・四季柑シークワーサー	
2	金	ごはん 魚の焼肉鍋 ゴーヤの炒め物 バナナ みそ汁	さば 卵	玉ねぎ・人参 にがり・人参 バナナ 白菜・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・醤油ごま油 油	酢・醤油 塩	メロンパン風トースト	黄パイン・バター・卵 砂糖・小麦粉	
3	土	豚肉と冬瓜のとうろろ片 オクラの和風サラダ オレシジ みそ汁	豚肉	冬瓜・玉ねぎ・人参・しめじ オクラ・コーン オレシジ かぼちゃ・キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	
5	月	ごはん 牛肉と野菜のブルコギ風 ブロッコリーサラダ 白焼き すまし汁	牛肉 ツナフレーク	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・人参 白焼き(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・白ごま 砂糖	醤油・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル)	ぶどうゼリー	ぶどうゼリーの素 洋梨(缶詰)	
6	火	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) 彩りナムル パインアップル みそ汁	鶏肉	万能ねぎ 大根・きゅうり・人参・コーン・にんにく パイン 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) でん粉・油・砂糖 白ごま・砂糖・醤油ごま油	料理酒・醤油・酢 醤油・塩	スイートポテト	さつまいも・バター・砂糖 牛乳・卵	
7	水	ごはん 魚の湯炊飯 厚揚げと冬瓜の煮物 パイン缶 みそ汁	さば 豚ひき肉・生揚げ	冬瓜・人参・グリーンピース パイン (缶詰) 白菜	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖	料理酒・醤油・みりん風調味料 だし・醤油・料理酒	ココア揚げパン	ココアパン・油 グラニュー糖・ミルクココア(缶)	
8	木	野菜たっぷり豚しゃぶうどん はんぺんの輪切揚げ みかん缶	豚肉 はんぺん	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・わかめ・万能ねぎ あおさのり みかん(缶詰)	米(国産) 小麦粉・油 うどん 小麦粉・油	だし つゆ	塩麹布のおにぎり	米(国産) 塩麹布	
9	金	夏野菜カレー ソーセージと白飯のサラダ バナナ	牛豚ひき肉 フィッシュソーセージ	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・人参 白菜・人参 バナナ	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 ごまドレッシング	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油	彩りフルーツポンチ	青じそデザート・バナナ・みかん(缶詰) パイン (缶詰)・黄桃(缶詰)	
10	土	三色丼 ササミとキャベツのサラダ オレシジ すまし汁	豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐	コーン・さやいんげん キャベツ・人参 オレシジ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	醤油・みりん風調味料・塩・だし 青じそドレッシング(ノンオイル)	ソフトサラダ	ソフトサラダせんべい	
13	火	冷やし中華 ちくわのフライ オレシジ	鶏ささみ・豚糸割 ちくわ	人参・きゅうり・わかめ オレシジ	ラーメン・醤油ごま油・油 小麦粉・パン粉・油	塩・冷やし中華の素	ふりかけおにぎり	米(国産) かつおぶし	
14	水	【お弁当日】						さつまいものころもドーナツ	ホットケーキミックス・さつまいも・牛乳 油・グラニュー糖
15	木	ごはん 魚の照焼き 野菜のシークワーサーサラダ 白焼き みそ汁	さば	しょうが キャベツ・人参・シークワーサー果汁 白焼き(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	醤油・みりん風調味料 醤油	プリン	プリンの素・牛乳 ホイップクリーム	
16	金	じゃーれー もやしの新物 バナナ ちりしんじ	豚肉 ちくわ 豚レバー・豚肉	ひじき・干しいたけ・万能ねぎ もやし・きゅうり・人参 バナナ 人参・万能ねぎ	米(国産) 醤油ごま油・黒ごんにゃく 砂糖・白ごま じゃが芋	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 酢・醤油 だし・醤油・料理酒・塩	ほたてた焼き	ほたてた焼き	
17	土	豚肉の旨辛丼 キャベツの和え物 オレシジ みそ汁	豚肉 さつまいも揚げ	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・豆腐れん草・人参 オレシジ かぼちゃ・白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産) つきごんにゃく・油・砂糖 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	五穀ビスケット	五穀ビスケット	
19	月	ごはん チキンチャップ オクラのさっぱりサラダ みかん缶 みそ汁	鶏肉 フィッシュソーセージ	オクラ・人参 みかん(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 砂糖	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 青じそドレッシング(ノンオイル)	ピーチゼリー	ピーチゼリーの素 黄桃(缶詰)	
20	火	豚肉とゴーヤのチャンプルー 切干大根のごまサラダ パインアップル すまし汁	生揚げ・豚肉・卵・かつお節 ちくわ	玉ねぎ・人参・にがり・万能ねぎ 切干大根・きゅうり・人参・コーン パイン キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油・醤油ごま油 ごまドレッシング	醤油・塩	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	
21	水	サラダうどん 大学芋 バナナ	鶏ささみ	人参・わかめ・きゅうり・コーン バナナ	米(国産) うどん・油・ごまドレッシング さつまいも・油・砂糖・黒ごま	冷やし中華の素	ケチャップライスおにぎり	米(国産) 鶏ひき肉・玉ねぎ・人参 グリーンピース・塩・コンソメ・トマトケチャップ	
22	木	ごはん 魚の照焼き 白菜の新物 黒焼き もずくスープ	さば・白みそ	白菜・人参・四季柑シークワーサー 黄桃(缶詰) もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	料理酒・みりん風調味料 醤油	チーズ入りひやちーちー	チーズ・ちくわ・人参・ニラ・小麦粉 卵・牛乳・塩・油	
23	金	ごはん 豚肉と野菜の卵とし キャベツの納豆和え バナナ すまし汁	豚肉・卵 納豆	玉ねぎ・白菜・人参・さやいんげん キャベツ・小松菜・人参 バナナ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) でん粉・砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油	ショートブレッド	小麦粉・バター 砂糖・塩	
24	土	豚肉と茄子の旨炒め丼 大根の和風サラダ オレシジ みそ汁	鶏肉 フィッシュソーセージ	玉ねぎ・なす・人参・ピーマン 大根・きゅうり・コーン オレシジ 白菜・万能ねぎ	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)	ほたてた焼き	ほたてた焼き	
26	月	ごはん 厚揚げ豆腐 オクラとコーンのおかか和え パイン缶 すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ かつお節	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース オクラ・コーン パイン (缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 油	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・みりん風調味料・だし	青りんごゼリー	青りんごゼリーの素 りんご(缶詰)	
27	火	ごはん 魚のタルタル焼き パンパンピーンズ みかん缶 みそ汁	メルルルサ 豚肉・大豆 みそ	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) 小麦粉・油・タルタルソース じゃが芋	塩 コンソメ・トマトケチャップ	黒糖パンケーキ	ホットケーキミックス・バナナ・黒砂糖 牛乳・油	
28	水	【おにぎりの日】 ごはん ローストチキン ブロッコリーのごましそ和え バナナ コンソメスープ	鶏肉	にんにく ブロッコリー・黄パプリカ バナナ 玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) 油 白ごま	塩・醤油・料理酒 ゆかり	揚げじゃがサラダ風味	じゃが芋・人参・ドライパセリ・でん粉 豆乳・マヨネーズ・コンソメ・油	
29	木	沖縄野菜そば 南瓜の中華衣揚げ オレシジ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ かぼちゃ オレシジ	沖縄そば 小麦粉・でん粉・醤油ごま油・油	だし・沖縄そばだし 中華だし	そばろおにぎり	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	
30	金	【お誕生会】 ピピンパチ 動物サラダ お楽しみデザート 中華スープ	豚肉 ちくわ	ほうれん草・もやし・大根・人参 人参・きゅうり	米(国産) 油・白ごま・醤油ごま油・砂糖 緑豆春雨・砂糖・白ごま チーズ	筑前のだれ・醤油・みりん風調味料・中華だし・酢 青じそドレッシング(ノンオイル)	シュガードーナツ	黄パイン・砂糖・バター	
31	土	五百円飯 ササミと大根のごま和え オレシジ 中華スープ	牛豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐	えのきたけ・わかめ 玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン 大根・ほうれん草・人参 オレシジ 白菜・わかめ	米(国産) 小麦粉・油 白ごま	中華だし・醤油・塩 中華だし・塩・醤油 醤油・みりん風調味料	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	

★献立の一部を変更することもあります ★松島こども園では昼食に牛乳を提供しています。