



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	主にかからだの働きを助えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	
2	月	ごはん 鶏じゃが ブロッコリーサラダ 黄桃缶 すまし汁	鶏肉 フィッシュソーセージ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(白米) じゃが芋・砂糖 砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 黄しそドレッシング(ノンオイル)	フルーツヨーグルト	ハイン(缶詰)・黄桃(缶詰) ヨーグルト・砂糖	
3	火	ごはん 豚肉と野菜のチャンプルー 南瓜の煮物 ハイン缶 みそ汁	豚肉・かつお節・卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・万能ねぎ かぼちゃ・さやいんげん ハイン(缶詰) 白栗・万能ねぎ	米(白米) 油・揚げごま油 砂糖	醤油・塩・味噌こしょう 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	レモンケーキ	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・レモン果汁	
4	水	ごはん 魚の塩焼き オクラのシークワサー酢の物 バナナ 豚汁	さば 鶏ささみ	オクラ・人参・四季柑シークワサー バナナ 人参・万能ねぎ	米(白米) 油 砂糖	だし じゃが芋・つきこんにやく	シュガー蒲げパン	コッペパン・油 グラニュー糖	
5	木	冷やし中華 ちくわのフライ オレソ	鶏ささみ・鶏糸餅 ちくわ	人参・きゅうり オレソ	米(白米) ラーメン・揚げごま油・油 小麦粉・パン粉・油	塩・冷やし中華の薬 塩	炒飯おにぎり	鶏ささみ・鶏糸餅・玉ねぎ・人参・コーン かつお節・油・和風だし・醤油こしょう・醤油	
6	金	タコライス風 大根のごまサラダ バナナ コンソメスープ	豚ひき肉・ミックスチーズ	玉ねぎ・こんにやく・キャベツ・トマト 大根・コーン・きゅうり バナナ かぼちゃ・玉ねぎ・ドライパセリ	米(白米)・油 ごまドレッシング	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒	さつま芋ハンケーキ	ホットケーキミックス・さつま芋 牛乳・油 牛乳	
7	土	とりそばろす 白菜とほうれん草の和え物 オレソ みそ汁	鶏ひき肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しょうが・グリーンピース 白菜・ほうれん草・人参 オレソ わかめ・万能ねぎ	米(白米)・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし・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	
9	月	ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め オクラの塩昆布和え みかん缶 すまし汁	豚肉	キャベツ・からし菜・さやいんげん オクラ・人参・コーン・塩昆布 みかん(缶詰) 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(白米) じゃが芋・油・砂糖・揚げごま油	オイスターソース・醤油 醤油	マスカットゼリー	マスカットゼリーの素・ハイン(缶詰) 黄桃(缶詰)	
10	火	秋野菜カレー 彩りサラダ 白桃缶	豚肉	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・人参・黄パプリカ 白桃(缶詰)	米(白米)・さつま芋・油・砂糖 マヨネーズ	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油	ヨーグルトマフィン	卵黄粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・ヨーグルト・卵	
11	水	【お弁当日】						蒸餾サターアンダギー	ウーターアンダギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油
12	木	アボリダンスバグティ オレソ 野菜たっぷりスープ	ウィンナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・こんにやく・オクラ オレソ かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ	スバグティ・油・小麦粉・砂糖	和風だし・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩	豚と昆布のじゅーおにぎり	和風だし・豚肉・昆布・玉ねぎ・しょうが・白だし 白だし・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし	
13	金	ごはん 魚の味噌焼き ブロッコリーのごましそ和え バナナ かき玉汁	さば・赤みそ・白みそ 卵	ブロッコリー・人参・黄パプリカ バナナ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(白米) 砂糖・油 白ごま	料理酒・みりん風調味料 ゆかり	揚げじゃがのり塩味	じゃが芋・あおさのり 塩・油	
14	土	豚きのこ丼 豆腐とキャベツのサラダ オレソ みそ汁	豚肉 鶏ささみ・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・まいたけ・人参・しめじ キャベツ・人参 オレソ 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(白米)・砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒	ソフトサラダ	ソフトサラダせんべい	
17	火	炊き込みごはん ミニ魚のつけ焼 さつま芋サラダ ハイン缶 すまし汁	鶏肉・油揚げ 白糸たら	人参・干しいたけ コーン・グリーンピース ハイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(白米) 砂糖・油 さつま芋・マヨネーズ	醤油・みりん風調味料・だし 醤油・みりん風調味料 塩	駄のきなこスナック	おつゆ餅・油 きな粉・砂糖	
18	水	沖繩そば ササミとオクラの和え物 みかん缶	豚角煮 鶏ささみ・かつお節	人参・白菜・玉ねぎ・万能ねぎ オクラ・人参 みかん(缶詰)	沖繩そば	だし・沖繩そばだし 醤油・みりん風調味料	わかめおにぎり	米(白米) わかめご飯の素	
19	木	ごはん 魚のパン粉焼き 大豆と野菜のひじき炒め煮 白桃缶 みそ汁	白糸たら・粉チーズ 大豆	ひじき・大根・人参・グリーンピース・しいたけ 白桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(白米) 小麦粉・パン粉・油 糸こんにやく(白濁)・油	塩・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒	青りんごゼリー	ゼリーの素 りんご缶	
20	金	ごはん 親子丼 ブロッコリーのごまサラダ バナナ みそ汁	鶏肉・卵 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 バナナ かぼちゃ・玉ねぎ・万能ねぎ	米(白米) 糸こんにやく(白濁)・でん粉・砂糖 ごまドレッシング	醤油・みりん風調味料・和風だし	ひらやちー	ちくわ・人参・ニラ・小麦粉 卵・牛乳・塩・油	
21	土	もずく丼 大根の酢の物 オレソ すまし汁	豚肉	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 大根・きゅうり・人参 オレソ 白菜・万能ねぎ	米(白米)・揚げごま油・砂糖・でん粉 砂糖・白ごま	醤油・みりん風調味料 酢・醤油	五穀ビスケット	五穀ビスケット	
24	火	冷やしうどん ちくわの塩揚げ ハイン缶	ちくわ	きゅうり・人参・わかめ あおさのり ハイン(缶詰)	うどん 小麦粉・油	つゆ	ヒラフおにぎり	米(白米)・コンソメ・塩・ウィンナー 玉ねぎ・人参・ドライパセリ・油	
25	水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え バナナ みそ汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参 バナナ かぼちゃ・キャベツ・万能ねぎ	米(白米) 砂糖・でん粉・油	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料	きなこトースト	食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩	
26	木	ごはん 魚のバター醤油焼き 切干大根の煮物 黄桃缶 みそ汁	白糸たら 油揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・グリーンピース 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(白米) 小麦粉・油・バター 砂糖	塩・醤油 醤油・みりん風調味料・和風だし	バナナパエリア	バナナパエリアの素・牛乳 黄桃(缶詰)	
27	金	【お誕生日会】 ヤンニョムチーズ豚丼 南瓜の中巻和え お楽しみデザート かき玉汁	豚肉・ミックスチーズ 卵	人参・玉ねぎ・さやいんげん きゅうり・人参 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(白米)・でん粉・砂糖 揚げごま油 カラフルブチケーキ(シヨコラ) でん粉	おまじない・おまじない・おまじない・おまじない 醤油・みりん風調味料・中華だし	大学芋	さつま芋・油 砂糖・黒ごま	
28	土	炒飯 ササミとオクラのサラダ オレソ みそ汁	豚ひき肉 鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン オクラ・人参 オレソ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(白米)・油 砂糖	中華だし・塩・カレーパウダー 黄しそドレッシング(ノンオイル)	蜜だべ	蜜だべせんべい	
30	月	ハヤシライス キャベツのサラダ 白桃缶	牛肉 フィッシュソーセージ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・コーン 白桃(缶詰)	米(白米)・油 マヨネーズ	ハヤシソース	ハウンドケーキ	ホットケーキミックス・バター 砂糖・卵	

★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。