



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) | | |
|----|----|--|-------------------------------------|--|---|--|--------------------|---|--|
| | | | 主にからだをつくるもの | 主に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 | 火 | ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き 白菜のおかか和え みかん缶 みそ汁 | メルルーサ ちくわ・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ | コーン 白菜・ほうれん草・人参 みかん(缶詰) 玉ねぎ | 米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ | 塩 醤油・みりん風調味料 だし | 麩のシュガー snack 牛乳 | おつゆ麩・油 砂糖 牛乳 | |
| 2 | 水 | ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 胡瓜の中華和え バナナ かき玉汁 | 鶏肉 ちくわ 卵 | 干しいたけ・えのきたけ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参・コーン バナナ キャベツ・わかめ | 米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 でん粉 | 料理酒・味塩こしょう・酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・酢 だし・醤油・塩 | ココア揚げパン 牛乳 | コッパン・油 グラニュー糖・ミルクココア(粉) 牛乳 | |
| 3 | 木 | ごはん 魚のムニエル クーフィリチー オレンジ みそ汁 | メルルーサ 豚肉・かまぼこ 赤みそ・白みそ | 細切昆布・人参・さやいんげん オレンジ 白菜 | 米(国産) 小麦粉・バター・油 つきこんにゃく・油・砂糖 | 塩・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・だし だし | ヨーグルトマフィン 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・ヨーグルト・卵 牛乳 | |
| 4 | 金 | 辛くないジャージャー麺 はんぺんのマヨネーズ焼き 茹で野菜 パイン缶 | 牛豚ひき肉・赤みそ はんぺん | 玉ねぎ・人参・しょうが・コーン・小松菜 パセリ フロッコリー パイン(缶詰) | ラーメン・油・砂糖 マヨネーズ・油 玉ねぎドレッシング | 味塩こしょう | ケチャップライスおにぎり お茶 | 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 お茶 | |
| 5 | 土 | 肉豆腐丼 オクラのサラダ オレンジ すまし汁 | 豚肉・豆腐 フィッシュソーセージ | 白菜・人参・さやいんげん オクラ・人参 オレンジ 大根・玉ねぎ | 米(国産)・系こんにゃく(白滝)・砂糖 砂糖 | 醤油・みりん風調味料・和風だし 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 牛乳 | 豆乳ウエハース 牛乳 | |
| 7 | 月 | ごはん 魚の天ぷら 切干大根の煮物 黄桃缶 みそ汁 | メルルーサ さつま揚げ 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・わかめ | 米(国産) 小麦粉・油 砂糖 | 塩・和風だし 醤油・みりん風調味料・和風だし だし | スコーン 牛乳 | ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・牛乳・いちごジャム 牛乳 | |
| 8 | 火 | ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め フロッコリーのこまサラダ オレンジ 中華スープ | 豚肉・赤みそ 豆腐 | 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・黄パプリカ・しょうが フロッコリー・人参・コーン オレンジ 白菜・わかめ | 米(国産) 油・砂糖 こまドレッシング | 醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩 | スイートパンプキン 牛乳 | かぼちゃ・バター・砂糖 牛乳・卵・黒ごま 牛乳 | |
| 9 | 水 | 【お弁当の日】 | | | | | | きなこドーナツ 牛乳 | ホットケーキミックス・きな粉・砂糖 豆腐・油・グラニュー糖 牛乳 |
| 10 | 木 | ごはん 厚揚げ豆腐と鶏肉の卵とじ はんぺんの磯辺揚げ バナナ みそ汁 | 生揚げ・鶏肉・卵 はんぺん 赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・人参・小松菜 あおさのり バナナ キャベツ・万能ねぎ | 米(国産) 油・砂糖 小麦粉・油 | だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし | ツナサンド 牛乳 | 食パン・マヨネーズ ツナフレーク・きゅうり 牛乳 | |
| 11 | 金 | チキンと茄子のスパゲティ 白桃缶 野菜たっぷりスープ | 鶏肉 | 玉ねぎ・なす・人参・にんにく・ドライパセリ 白桃(缶詰) 大根・白菜・人参 | スパゲティ・油・小麦粉・砂糖 | 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 | 味噌おにぎり お茶 | 米(国産)・豚肉・赤みそ 醤油・砂糖 お茶 | |
| 12 | 土 | 【運動会】 | | | | | | | |
| 15 | 火 | ごはん 魚の花園焼き ジャーマンポテト みかん缶 みそ汁 | メルルーサ ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ | 赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン 人参・さやいんげん みかん(缶詰) 玉ねぎ | 米(国産) マヨネーズ・油 じゃが芋・油・バター | 塩・味塩こしょう 塩 だし | プリン 牛乳 | プリンの素 牛乳 牛乳 | |
| 16 | 水 | ごはん 鶏肉の照り煮 拌三絲 パイン缶 卵スープ | 鶏肉 フィッシュソーセージ 卵 | しょうが きゅうり・人参 パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ | 米(国産) 砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま でん粉 | 醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 中華だし・醤油・塩 | フルーツヨーグルト 牛乳 | パイン(缶詰)・みかん(缶詰) ヨーグルト・砂糖 牛乳 | |
| 17 | 木 | ごはん 魚の焼南蛮 キャベツの和風サラダ オレンジ みそ汁 | さば 赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・黄パプリカ オレンジ 大根・白菜 | 米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 玉ねぎドレッシング | 酢・醤油 だし | 大学芋 牛乳 | さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳 | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|--|------------------|--|
| 18 | 金 | ハヤシライス ひじきのサラダ バナナ | 牛肉 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース ひじき・人参・きゅうり・コーン バナナ | 米(国産)・油 砂糖・マヨネーズ | ハヤシフレーク・トマトケチャップ・コンソメ・味塩こしょう 醤油・みりん風調味料・和風だし | フレンチトースト 牛乳 | 食パン・卵・加工乳 砂糖・バター 牛乳 |
| 19 | 土 | 豚丼 ササミと大根のごま和え オレンジ みそ汁 | 豚肉 鶏ささみ 赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・人参 大根・小松菜・人参 オレンジ キャベツ | 米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま さつま芋 | 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 だし | ソフトサラダ 牛乳 | ソフトサラダせんべい 牛乳 |
| 21 | 月 | 他人丼 ソーセージとオクラのサラダ 黄桃缶 みそ汁 | 豚肉・卵 フィッシュソーセージ 豆腐・赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・人参 オクラ・コーン 黄桃(缶詰) キャベツ | 米(国産)・でん粉・砂糖 砂糖  | 醤油・みりん風調味料・和風だし 青じそドレッシング(ノンオイル) だし | フライドポテト 牛乳 | ポテトフライ・油 塩 牛乳 |
| 22 | 火 | ごはん 魚の煮付け 豚肉と野菜の黒糖生姜炒め みかん缶 みそ汁 | さば 豚肉 赤みそ・白みそ | しょうが キャベツ・人参・ほうれん草・しょうが みかん(缶詰) 玉ねぎ | 米(国産) 砂糖 油・黒砂糖 じゃが芋 | 醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし | もずくのひらやーちー 牛乳 | 豚肉・もずく・人参・ニラ 小麦粉・卵・塩・油 牛乳 |
| 23 | 水 | ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの和え物 バナナ みそ汁 | 鶏肉 赤みそ・白みそ | にんにく ブロッコリー・人参 バナナ 玉ねぎ・ほうれん草 | 米(国産) 小麦粉・でん粉・油 白ごま おつゆ麩 | 醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし | 彩りフルーツポンチ 牛乳 | 青りんごゼリーの素・バイン(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) 牛乳 |
| 24 | 木 | 冷やし中華 豆腐と白菜のサラダ オレンジ | 鶏ささみ・卵シート ツナフレーク・豆腐 | きゅうり・トマト 白菜・人参 オレンジ | ラーメン・調合ごま油 ごまドレッシング | 冷やし中華の素  | コーンおにぎり お茶 | 米(国産)・コーン 醤油・コンソメ お茶 |
| 25 | 金 | 【お誕生日会】 牛肉とコーンのペッパーライス風 ミニマーマレードチキン 茹で野菜 お楽しみデザート すまし汁 | 牛肉 鶏肉  | コーン・人参・グリーンピース・にんにく キャベツ 大根・白菜・わかめ | 米(国産)・バター 小麦粉・油・マーマレード 玉ねぎドレッシング カラフルプチケーキ(ショコラ) | 醤油・みりん風調味料・料理酒 塩・醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩 | きなこトースト 牛乳 | 食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 牛乳 |
| 26 | 土 | もずく丼 大根のおかか和え オレンジ みそ汁 | 豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ  | もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 大根・ほうれん草・人参 オレンジ キャベツ | 米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 | 醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし | 星たべよ 牛乳 | 星型せんべい 牛乳 |
| 28 | 月 | ごはん 魚の黒糖味噌焼き ひじきの煮物 白桃缶 すまし汁 | メルルーサ・赤みそ・白みそ さつま揚げ 豆腐 | ひじき・人参・大根・グリーンピース 白桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ | 米(国産) 黒砂糖・油 砂糖 | 料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし・醤油・塩 | ぶどうゼリー 牛乳 | ぶどうゼリーの素 洋梨(缶詰) 牛乳 |
| 29 | 火 | 中華丼 三色ナムル パイン缶 みそ汁 | 豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ | 白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん 大根・きゅうり・人参・にんにく パイン(缶詰) キャベツ | 米(国産)・油・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 | 醤油・塩・中華だし 醤油・塩 だし | 揚げじゃがのり塩味 牛乳 | じゃが芋・あおさのり 塩・油 牛乳 |
| 30 | 水 | 沖縄野菜そば ササミとオクラの塩昆布和え バナナ | 豚肉 鶏ささみ | キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オクラ・人参・塩昆布 バナナ | 沖縄そば | だし・沖縄そばだし 醤油 | 切干大根のおにぎり お茶 | 米(国産)・切干大根・人参 砂糖・醤油 お茶 |
| 31 | 木 | 【ハロウィンお楽しみメニュー】 カレーピラフ ミニローストチキン 白菜の彩りサラダ オレンジ パンプキンクリームスープ | 豚ひき肉・チーズ・ミックスチーズ 鶏肉 牛乳 | 玉ねぎ・グリーンピース・焼きのり にんにく 白菜・赤パプリカ・コーン オレンジ かぼちゃ・ドライパセリ | 米(国産)・バター 油 ごまドレッシング | カレーパウダー・コンソメ・味塩こしょう 味塩こしょう・醤油・料理酒 パンプキンスープの素 | お楽しみクッキー 牛乳 | 小麦粉・きな粉・砂糖 バター・卵 牛乳  |

★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。

一富士フードサービス(株)