



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主からだをつくるもの	主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
2	月	ごはん 鶏しゃが ブロッコリーサラダ 黄桃缶 すまし汁	鶏肉	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(国産) じゃが芋・砂糖 玉ねぎドレッシング	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒	レモンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・レモン果汁 牛乳
3	火	ごはん 豚肉と野菜のチャンプルー 細切昆布の煮物 パン缶 みそ汁	豚肉・かつお節・卵 豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・万能ねぎ 細切昆布・人参・さやいんげん パン(缶詰) 大根・白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・調合ごま油 砂糖	醤油・塩・味塩こしょう 醤油・みりん風調味料・だし	ココア揚げパン 牛乳	ココアパン・油 ミルクココア(粉)・グラニュー糖 牛乳
4	水	ごはん 魚のごま味噌焼 春雨サラダ バナナ あおさ汁	さば・白みそ ちくわ	きゅうり・人参 バナナ 玉ねぎ・あおさのり	米(国産) 砂糖・白ごま・油 緑豆春雨・マヨネーズ	みりん風調味料・料理酒 塩	黒ゴマ茶さん 牛乳	かぼちゃ・黒ごま・砂糖 牛乳・バター 牛乳
5	木	タコライス風 大根とコーンのサラダ オレンジ コンソメスープ	豚ひき肉・ミックスチーズ	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・トマト 大根・コーン・きゅうり オレンジ かぼちゃ・白菜・わかめ・ドライパセリ	米(国産)・油 砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル)	揚げじゃがのり塩味 牛乳	じゃが芋・あおさのり 塩・油 牛乳
6	金	沖縄そば ツナとオクラの和え物 白桃缶	豚角煮 ツナフレーク・かつお節	人参・玉ねぎ・万能ねぎ オクラ・人参 白桃(缶詰)	沖縄そば	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料	炒飯おにぎり 牛乳	米(国産)・豚肉・玉ねぎ・人参・コーン グリーンピース・油・中華だし・味塩こしょう・醤油 牛乳
7	土	とりそぼろ丼 白菜の赤しそ和え オレンジ みそ汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん 白菜・人参・コーン オレンジ わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖・油 オレンジ	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし ゆかり	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳
9	月	ごはん 魚のパン粉焼き 大豆と野菜のひじき炒め煮 みかん缶 みそ汁	たら・粉チーズ 大豆	ひじき・大根・人参・グリーンピース・干しいだけ みかん(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 糸こんにゃく(白滝)・油	塩・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒	麩のフレンチトースト 牛乳	おつゆ餅・卵・牛乳 砂糖・バター 牛乳
10	火	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め マセドアンサラダ 黄桃缶 すまし汁	豚肉	キャベツ・かぼちゃ・からし菜 グリーンピース・人参 黄桃(缶詰) 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 じゃが芋・マヨネーズ	オイスターソース・醤油 味塩こしょう	バナナマフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・バナナ・卵
11	水	【お弁当の日】 					黒糖サターアンダギー 牛乳	サターアンダギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
12	木	ごはん 魚のつけ焼 キャベツの中華和え オレンジ 豚汁	さば 豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり・人参・にんにく オレンジ 人参・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 オレンジ	醤油・みりん風調味料 醤油・塩	豚と昆布のじゅーりーおにぎり 牛乳	米(国産)・豚肉・餅合ごま油・人参・干しいだけ・細切昆布 万能ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 牛乳
13	金	ごはん フライドチキン 豚肉と野菜のケチャップ煮 バナナ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	にんにく かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース バナナ 玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) 小麦粉・油	塩・カレーパウダー・コンソメ コンソメ・トマトケチャップ	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
14	土	豆腐の肉味噌丼 ブロッコリーサラダ オレンジ すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・しょうが ブロッコリー・コーン オレンジ キャベツ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖	だし・料理酒・みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル)	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
16	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め マカロニサラダ パン缶 すまし汁	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・なす・人参・さやいんげん・しょうが きゅうり・人参 パン(缶詰) 大根・白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	醤油・みりん風調味料 塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳
17	火	ハヤシライス 白桃缶 野菜たっぷりスープ	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白桃(缶詰) キャベツ・人参	米(国産)・油	和風だし・みりん風調味料 ハヤシフレーク	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 パン(缶詰) 牛乳
18	水	ごはん そばと厚揚げ豆腐の卵とし 大学芋 バナナ みそ汁	生揚げ・鶏ひき肉・卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 バナナ 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 さつまいも・油・砂糖・黒ごま	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・卵・豚肉 油・玉ねぎ・ニラ・醤油・調合ごま油 牛乳
19	木	ごはん 魚の焼南蛮 野菜の生姜炒め オレンジ みそ汁	たら さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 白菜・人参・ピーマン・しょうが オレンジ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖	酢・醤油 醤油・みりん風調味料	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・卵 砂糖・小麦粉 牛乳
20	金	ミートスパゲティ 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参・にんにく・グリーンピース 黄桃(缶詰) かぼちゃ・玉ねぎ・人参	米(国産)・油・砂糖 スパゲティ・油・小麦粉・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩	わかめおにぎり 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 牛乳
21	土	豚きのこ丼 キャベツのサラダ オレンジ みそ汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・えのきたけ・人参・しめじ・グリーンピース キャベツ・人参 オレンジ 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・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	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
23	月	ごはん 肉豆腐 胡瓜の塩昆布和え みかん缶 かき玉汁	豚肉・豆腐 卵	白菜・ほうれん草・人参 きゅうり・人参・塩昆布 みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖	和風だし・醤油・みりん風調味料	パウンドケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バター 砂糖・卵 牛乳
24	火	【クリスマス・お誕生会】 ピラフ ミニローストチキン オクラのサラダ お楽しみデザート コーンクリームスープ	ウインナー 鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン にんにく オクラ・人参・黄パプリカ ドライパセリ	米(国産)・油 油 砂糖 ショートケーキ	コンソメ・塩 塩・醤油・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル)	スイートポテト 牛乳	さつまいも・バター・砂糖 牛乳・卵 牛乳
25	水	ごはん 魚の塩焼き 切干大根の煮物 バナナ みそ汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・さやいんげん バナナ かぼちゃ・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油 砂糖	塩 醤油・みりん風調味料・和風だし	シュガートースト 牛乳	食パン・マーガリン 砂糖 牛乳
26	木	煮込みうどん ブロッコリーのおかか和え オレンジ	豚肉・生揚げ 鶏ささみ・かつお節	白菜・人参・えのきたけ・万能ねぎ ブロッコリー・人参 オレンジ	うどん	白だし 醤油・みりん風調味料・だし	菜めしおにぎり 牛乳	米(国産) 菜めしの素 牛乳
27	金	冬野菜カレー バナナ 野菜たっぷりスープ	豚肉	大根・白菜・人参・しめじ バナナ 大根・白菜・人参	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	パンゼリー 牛乳	パンゼリーの素 パン(缶詰) 牛乳
28	土	炒飯 豆腐サラダ ゼリー みそ汁	牛豚ひき肉 鶏ささみ・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン キャベツ・人参 大根・白菜・わかめ	米(国産)・油 玉ねぎドレッシング マスカットゼリーの素	中華だし・塩・カレーパウダー	聖たべよ 牛乳	聖せんべい 牛乳

★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。
★松島こども園では昼食に牛乳を提供しています。