



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				献立	おやつ(午後)
			主にかからだをつくるもの	主にか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		
4	土	そぼろ丼 ブロッコリーのサラダ みかん缶 すまし汁	鶏ひき肉 豆腐	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン みかん(缶詰) ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング	醤油・料理酒・みりん風調味料 だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳
6	月	ごはん 魚の照焼き 紅白なます 黄桃缶 いなむどうち	ぶり 豚肉・かまぼこ・イナムル味噌	しょうが 大根・人参 黄桃(缶詰) 人参・干しいたけ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油 つきこんにゃく	醤油・みりん風調味料 酢・醤油 だし・醤油	揚げじゃがのり塩味 牛乳	じゃが芋・あおさのり 塩・油 牛乳
7	火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 切干大根のごまサラダ ハイン缶 中華スープ	豚肉・赤みそ ツナフレーク 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・黄パプリカ・しょうが 切干大根・きゅうり・人参・コーン ハイン(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 ごまドレッシング	醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	ココアちんすこう 牛乳	小麦粉・ココアパウダー 砂糖・油 牛乳
8	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
9	木	五目うどん ミニガーリックチキン バナナ	豚肉・生揚げ 鶏肉	白菜・人参・しめじ・だし昆布 にんにく バナナ	うどん 砂糖・バター	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・料理酒	ピラフおにぎり お茶	米(国産)・コンソメ・塩・ウインナー 人参・玉ねぎ・油 お茶
10	金	ハヤシライス 白桃缶 コンソメスープ	牛肉 	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白桃(缶詰) 大根・キャベツ	米(国産)・油	ハヤシライス・トマトケチャップ・コンソメ・味塩こしょう コンソメ	フレンチトースト 牛乳	食パン・卵・加工乳 砂糖・バター 牛乳
11	土	豚丼 オクラのごま和え オレシ みそ汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 オクラ・人参 オレシ 白菜	米(国産)・砂糖・でん粉 白こま 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	ほたほた焼 牛乳	ほたほた焼 牛乳
14	火	ごはん 魚のピザ焼 スパゲティサラダ みかん缶 みそ汁	たら・ミックスチーズ 赤みそ・白みそ	グリーンピース・コーン みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・油 マカロニ・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ 塩 だし	おかかごまのおにぎり 牛乳	米(国産)・かつお節 白こま・白だし 牛乳
15	水	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 キャベツのサラダ オレシ みそ汁	豚ひき肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん キャベツ・人参 オレシ 白菜	米(国産)・油 油・じゃが芋・砂糖 玉ねぎドレッシング	和風だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 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
16	木	チキンと茄子のスパゲティ 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	鶏肉	玉ねぎ・なす・人参・にんにく・ドライセサジ 黄桃(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
17	金	ごはん 魚の天ぷら ひじきの煮物 バナナ みそ汁	たら さつま揚げ バナナ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・さやいんげん バナナ 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・料理酒・和風だし だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター・砂糖 低脂肪乳・卵 牛乳
18	土	ごはん 肉じゃが ササミとブロッコリーのサラダ オレシ すまし汁	豚肉・豆腐 鶏ささみ	白菜・人参・さやいんげん ブロッコリー・人参 オレシ 大根・キャベツ	米(国産)・系こんにゃく(白海)・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	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
20	月	もずく丼 白菜の中華和え 白桃缶 すまし汁	豚肉 豆腐	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 白菜・人参 白桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 調合ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・中華だし だし・醤油・塩	バナナパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・砂糖 牛乳・油 牛乳
21	火	ごはん 沖繩風煮つけ 大芋芋 ハイン缶 すまし汁	豚肉・生揚げ	大根・人参・さやいんげん ハイン(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 砂糖・黒こんにゃく さつま芋・油・砂糖・黒こま	醤油・料理酒・だし・みりん風調味料 だし・醤油・塩	ひらやちー 牛乳	豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ・小麦粉 和風だし・卵・塩・油 牛乳
22	水	ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ みそ汁	たら 赤みそ・白みそ 	しょうが ブロッコリー・人参 バナナ キャベツ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・でん粉・油 じゃが芋	醤油・料理酒 ゆかり だし	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
23	木	野菜たっぷり味噌ラーメン ミニ鶏肉のあおさ焼 オレシ	豚肉・赤みそ 鶏肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・にんにく・しょうが あおさのり オレシ	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖・油	中華だし・醤油・塩 醤油・みりん風調味料	コーンおにぎり お茶	米(国産)・コーン 醤油・コンソメ お茶
24	金	ごはん クリームシチュー 白菜のサラダ 黄桃缶	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋 玉ねぎドレッシング	クリームシチューミックス 牛乳	麩のシュガーバター 牛乳	おつゆ餅・油 砂糖・バター 牛乳
25	土	豆腐のふわふわ丼 キャベツのおかか和え オレシ みそ汁	豚肉・豆腐 鶏ささみ・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・人参 オレシ かぼちゃ・白菜	米(国産)・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料・だし 醤油・みりん風調味料 だし	せんべい 牛乳	聖せせんべい 牛乳
27	月	ごはん 魚の花団焼き ジャーマンポテト ハインヨーグルト みそ汁	たら ウインナー ヨーグルト 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 ハイン(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	ハウンドケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バター 砂糖・卵 牛乳
28	火	ごはん 厚揚げ豆腐と鶏肉の卵とし 押三絲 みかん缶 すまし汁	生揚げ・鶏肉・卵 ちくわ	玉ねぎ・人参・小松菜 きゅうり・人参 みかん(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白こま	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし・醤油・塩	フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳
29	水	沖繩野菜そば ササミとオクラの塩昆布和え バナナ	豚肉 鶏ささみ	白菜・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オクラ・人参・塩昆布 バナナ	おつゆ餅 沖繩そば	だし・沖繩そばだし 醤油	きつねおにぎり お茶	米(国産)・砂糖・油揚げ・醤油 お茶
30	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツの納豆和え オレシ すまし汁	鶏肉 納豆	にんにく キャベツ・人参・ほうれん草 オレシ 大根・玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油	醤油・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 洋菜(缶詰) 牛乳
31	金	【お誕生会】 冬野菜の炊き込みごはん ミニ魚の塩焼き クレープイチャ お楽しみデザート みそ汁	油揚げ さば 豚肉・かまぼこ 赤みそ・白みそ	大根・ごぼう・人参 細切昆布 キャベツ・万能ねぎ	米(国産)・黒こんにゃく 油 つきこんにゃく・油・砂糖 ロールケーキ(いちご) さつま芋	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・だし 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

*献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。

★松島こども園では昼食に牛乳を提供しています。