

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	土	豚肉と冬瓜のどろどろ丼 ブロッコリーのサラダ フルーツ すまし汁	豚肉 豆腐	冬瓜・玉ねぎ・人参・めじろ・グリーンピース ブロッコリー・コーン オレンジ 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	きなこおかし 牛乳	やわらかおかし(きな粉味) 牛乳	
3	月	大豆入りおにさんドライカレー キャベツサラダ 白桃缶	豚ひき肉・大豆・ちくわ	玉ねぎ・しょうが・人参・グリーンピース キャベツ・黄パプリカ 白桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・マカロニ ごまドレッシング	トマトクチャップ・中華ソース・コンソメ・カレーフレーク	鬼さんプリン 牛乳	プリンの素・牛乳 ホイップクリーム・チョコレートソース 牛乳	
4	火	ごはん 魚のチーズ照焼き ウインナーとかぼちゃのソテー パン缶 みそ汁	たら・ミックスチーズ ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・さやいんげん パン(缶詰) キャベツ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 油・バター	醤油・みりん風調味料 味噌こしょう だし	マドレーヌ風 牛乳	ホットケーキミックス・卵・砂糖 バター・油 牛乳	
5	水	味噌ラーメン 白菜のナムル バナナ	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・にんにく・しょうが 白菜・きゅうり・人参・にんにく バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・中華だし・塩 醤油・塩	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ お茶	
6	木	豆腐のふわふわ丼 オクラの中華和え オレンジ ソーキ汁風	鶏肉・豆腐・卵 オクラの中華和え オレンジ ソーキ汁風	玉ねぎ・さやいんげん オクラ・人参 オレンジ 細切昆布・冬瓜	米(国産)・砂糖・でん粉 調合ごま油	醤油・みりん風調味料・だし 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター・砂糖 牛乳・卵 牛乳	
7	金	ごはん フィッシュチャップ 厚揚げと大根の煮物 黄桃缶 みそ汁 二色丼	たら 豚ひき肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・グリーンピース 黄桃(缶詰) 白菜 玉ねぎ・さやいんげん 白菜・人参 オレンジ キャベツ・ほうれん草	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 砂糖 さつま芋	塩・トマトクチャップ・ウスターソース・コンソメ だし・醤油・料理酒 だし	ココア揚げパン 牛乳	ココアパン・油 グラニュー糖・ミルクココア(粉) 牛乳	
8	土	ハヤシライス ひじきのサラダ フルーツ すまし汁	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・ドライパセリ ひじき・人参・きゅうり バナナ	米(国産)・砂糖・油 玉ねぎドレッシング	醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	豆腐ウエハース 牛乳	豆腐ウエハース 牛乳	
10	月	長崎ちゃんぽん 厚揚げのごままヨ焼 白桃缶	豚肉 生揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・さやいんげん 白桃(缶詰)	ちゃんぽん麺・油 油・マヨネーズ・白ごま	味噌こしょう・中華だし・チャンポンスープ 醤油	塩昆布のおにぎり お茶	米(国産) 塩昆布 お茶	
12	水	【お弁当の日】						サーターアングギー 牛乳	サーターアングギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
13	木	ごはん 魚の味付天ぷら 大根のおかか和え オレンジ みそ汁	ホキ かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・ほうれん草・人参 オレンジ 白菜・わかめ	米(国産) 砂糖・小麦粉・油	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし	アップルマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・卵・牛乳 砂糖・りんご(缶詰) 牛乳	
14	金	ハヤシライス ひじきのサラダ バナナ	牛肉	玉ねぎ・人参・ドライパセリ ひじき・人参・きゅうり バナナ	米(国産)・油 砂糖・マヨネーズ	ハヤシフレーク・トマトクチャップ・コンソメ・味噌こしょう 醤油・みりん風調味料・和風だし	チョコレートババロア 牛乳	チョコレートババロアの素 牛乳 牛乳	
15	土	和風あんかけ丼 春雨サラダ フルーツ みそ汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン きゅうり・人参・コーン オレンジ 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖 さつま芋	だし・醤油・みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳	
17	月	じゅーしー オクラのサラダ 黄桃缶 豚汁	豚肉 豚肉・赤みそ・白みそ	干しいたけ・万能ねぎ オクラ・コーン 黄桃(缶詰) 白菜・人参・万能ねぎ	米(国産)・強化米・調合ごま油・黒ごんにやく 玉ねぎドレッシング じゃが芋	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズ・味のり お茶	
18	火	ごはん 魚の白みそ焼き 切干大根のごまサラダ パン缶 もずくスープ	さば・白みそ ちくわ	切干大根・きゅうり・人参 パン(缶詰) もずく・玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 ごまドレッシング	料理酒・みりん風調味料 醤油・料理酒・和風だし・塩	黒糖パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・黒砂糖 牛乳・油 牛乳	
19	水	沖縄そば ササミとブロッコリーのサラダ バナナ	豚角煮 鶏ささみ	人参・玉ねぎ・万能ねぎ ブロッコリー・人参 バナナ	沖縄そば 玉ねぎドレッシング	だし・沖縄そばだし	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 グリーンピース・油・コンソメ・トマトクチャップ お茶	
20	木	カレーライス 白桃缶 野菜たっぷりスープ	豚肉 豚肉	玉ねぎ・人参 白桃(缶詰) 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・トマトクチャップ・醤油 コンソメ	お好み焼き 牛乳	小麦粉・和風だし・豚肉・油・卵・キャベツ 人参・焼きそばソース・中華ソース・あさひのこ・かつお節 牛乳	
21	金	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプルー 南瓜の煮物 バナナ みそ汁	生揚げ・豚肉・卵・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・万能ねぎ かぼちゃ・グリーンピース バナナ キャベツ・わかめ	米(国産) 油・調合ごま油 砂糖 おつゆ麩	醤油・塩 醤油・みりん風調味料・和風だし だし	フライドポテト 牛乳	フライドポテト 塩・油 牛乳	
22	土	豚肉と野菜のクチャップ炒め丼 大根のごま和え フルーツ すまし汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参・さやいんげん・えのきたけ 大根・人参 オレンジ 白菜	米(国産)・油・砂糖 白ごま	トマトクチャップ・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳	
25	火	豚バラうどん ちくわとオクラのサラダ みかん缶	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・わかめ・ほうれん草・だし昆布 オクラ・コーン みかん(缶詰)	うどん・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル)	炒飯おにぎり お茶	米(国産)・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン グリーンピース・油・中華だし・味噌こしょう・醤油 お茶	
26	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ みそ汁	鶏肉 油揚げ・白みそ・赤みそ	にんにく ブロッコリー・コーン・人参 バナナ キャベツ・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油	醤油・料理酒 ゆかり だし	麩のきなこスナック 牛乳	おつゆ麩・油 きな粉・砂糖 牛乳	
27	木	ごはん 魚の磯辺焼き じゃが芋の醤油炒め オレンジ みそ汁	たら さつま揚げ 白みそ・赤みそ	あおさのり 人参・さやいんげん オレンジ 冬瓜・白菜・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・砂糖・油 じゃが芋・つきごんにやく・油・砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒 和風だし	そぼろおにぎり お茶	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 お茶	
28	金	わかめごはん ヤンニョムチキン風(韓国) 彩りナムル お楽しみデザート すまし汁	鶏肉・赤みそ 豆腐	わかめご飯の素 しょうが 白菜・きゅうり・人参・コーン・にんにく 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) でん粉・油・砂糖・白ごま 白ごま・砂糖・調合ごま油 ロールケーキ(いちご)	塩・料理酒・トマトクチャップ・みりん風調味料・醤油 醤油・塩 だし・塩	揚げじゃがのり塩味 牛乳	じゃが芋・あおさのり 油 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。