



松島こども園 給食予定献立表



日曜日	屋食	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 沖縄風煮つけ 胡瓜の酢の物 オレンジ すまし汁	豚肉・生揚げ さつま揚げ	大根・人参・さやいんげん きゅうり・白菜・人参 オレンジ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・黒こんにゃく 砂糖 そうめん	醤油・料理酒・だし・みりん風調味料 酢・醤油 だし・醤油・塩	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
2 水	ごはん 魚の竜田揚げ 人参のしりしり バナナ みそ汁	さば 卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 人参 バナナ 白菜・ほうれん草	米(国産) 砂糖・でん粉・油 油	醤油・料理酒 塩 だし	ハインゼリー 牛乳	ハインゼリーの素 パン(缶詰) 牛乳
3 木	ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め さつま芋のバター焼き 白桃缶 卵スープ	豚肉 卵	キャベツ・玉ねぎ・からし菜 白桃(缶詰) 大根・わかめ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 さつま芋・バター	オイスターソース・醤油 だし・醤油・塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳
4 金	五目うどん ミニ鶏の照り焼き みかん缶	豚肉・生揚げ 鶏肉	白菜・人参・しめじ・だし昆布 みかん(缶詰)	うどん 砂糖・油	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・料理酒	赤しそおにぎり お茶	米(国産) ゆかり 麦茶
5 土	豚丼 豆腐とキャベツのサラダ オレンジ みそ汁	豚肉 ちくわ・豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 オレンジ 大根・わかめ	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 だし	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳
7 月	ごはん 魚の照焼き マゼドアンサラダ ハイン缶 いなわどうち	たら 豚肉・かまぼこ・イナムルチ味噌	しょうが きゅうり・人参・コーン パン(缶詰) 人参・干しいたけ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ つきこんにゃく	醤油・みりん風調味料 塩 だし・醤油	麺のジュカースナック 牛乳	おつゆ・油 砂糖 牛乳
8 火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 黄桃缶 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 かぼちゃ 黄桃(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし 中華だし・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
9 水	【お弁当日】					サーターアンダギー 牛乳	サーターアンダギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
10 木	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 オクラのごま和え みかん缶 すまし汁	鶏ひき肉・生揚げ	玉ねぎ・さやいんげん オクラ・人参 みかん(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 油・じゃが芋・砂糖 白ごま おつゆ	和風だし・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	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
11 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	ハヤシフレーク・トマトケチャップ・コンソメ・味噌こしょう コンソメ	マスカットゼリー 牛乳	マスカットゼリーの素 黄桃(缶詰) 牛乳
12 土	焼きそば ササミと白菜の赤しそ和え オレンジ	豚肉・かつお節 鶏ささみ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 白菜・人参 オレンジ	焼きそば用種・油	中濃ソース・とんかつソース ゆかり	ほたほた焼 牛乳	ほたほた焼き 牛乳
14 月	ごはん 豚肉と野菜の黒糖生姜炒め 野菜の納豆和え みかん缶 すまし汁	豚肉 納豆	玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン・しょうが 大根・人参・コーン みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・黒砂糖 おつゆ	醤油・みりん風調味料 醤油 だし・醤油・塩	ミルクやおやつポテト 牛乳	さつま芋・バター 牛乳・砂糖 牛乳
15 火	ごはん 魚のカレーソテー ジャーマンポテト ハイン缶 みそ汁	たら ウィンナー 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・グリーンピース パン(缶詰) キャベツ・小松菜	米(国産) 油 じゃが芋・油・バター	塩・コンソメ・カレーパウダー 塩 だし	かぼちゃのスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト・かぼちゃ 牛乳
16 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 バナナ みそ汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	にんにく 切干大根・人参・さやいんげん バナナ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 砂糖 じゃが芋	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし だし	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 洋梨(缶詰) 牛乳
17 木	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 スパゲティサラダ 黄桃缶 すまし汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・人参 黄桃(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) じゃが芋・砂糖 スパゲティ・マヨネーズ	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 塩 だし・醤油・塩	フレンチトースト 牛乳	食パン・卵・加工乳 砂糖・バター 牛乳
18 金	沖縄そば ササミとキャベツのあおさのり みかん缶	豚角煮 鶏ささみ	人参・玉ねぎ・万能ねぎ キャベツ・あおさのり みかん(缶詰)	沖縄そば 白ごま	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料・だし	ピラフおにぎり お茶	米(国産)・コンソメ・塩・ウィンナー 人参・玉ねぎ・油 麦茶
19 土	とりそぼろ丼 ブロッコリーサラダ オレンジ みそ汁	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん ブロッコリー・人参 オレンジ 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖・玉ねぎドレッシング	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
21 月	ごはん ガーリックチキン ポークビーンズ みかん缶 コンソメスープ	鶏肉 豚肉・大豆	にんにく 人参・グリーンピース みかん(缶詰) 大根・玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) 砂糖・バター じゃが芋	醤油・料理酒 コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	スクエアバナナホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・卵 牛乳・油 牛乳
22 火	もずく丼 白菜の中華和え ハイン缶 みそ汁	豚肉 赤みそ・白みそ	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 白菜・人参 パン(缶詰) 大根・ほうれん草	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 調合ごま油 おつゆ	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	揚げじゃがチーズ味 牛乳	じゃが芋・粉チーズ・ドライパセリ 塩・油 牛乳
23 水	ごはん 魚の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ かき玉汁	さば 卵	しょうが ブロッコリー・人参 バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 でん粉	醤油・料理酒 ゆかり 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
24 木	野菜たっぷり塩ラーメン ちくわの蒲焼 みかん缶	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・コーン・小松菜 みかん(缶詰)	ラーメン・油 小麦粉・油・砂糖	醤油・中華だし・塩ラーメンスープ 醤油・みりん風調味料・料理酒	菜めしおにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
25 金	【お誕生日会】 ウィンナーピラフ ローストチキン トマトと胡瓜のマリネ お楽しみデザート コーンクリームスープ	ウィンナー 鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース にんにく トマト・きゅうり・人参 ドライパセリ	米(国産)・油 油 砂糖 ロールケーキ(いちご)	コンソメ・塩 味噌こしょう・醤油・料理酒 酢・醤油 コーンクリームスープの素	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 りんご(缶詰) 牛乳
26 土	ごはん 豚肉と根菜の信州煮 白菜のナムル オレンジ すまし汁	豚肉・赤みそ 豆腐	大根・玉ねぎ・人参・さやいんげん 白菜・きゅうり・人参・にんにく オレンジ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) つきこんにゃく・油・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油	和風だし・みりん風調味料 醤油・塩 だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳
28 月	ごはん 魚のピザ焼 野菜のおかか炒め 黄桃缶 みそ汁	たら・ミックステーズ さつま揚げ・かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 黄桃(缶詰) 玉ねぎ	米(国産) 小麦粉・油 油・砂糖	塩・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	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
30 水	カレーライス みかん缶 野菜たっぷりスープ	豚肉	玉ねぎ・人参 みかん(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・トマトケチャップ・醤油 コンソメ	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 黄桃(缶詰) 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。