



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	木	沖縄野菜そば ちくわの赤しそ天ぷら バイン缶	豚肉 ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ バイン (缶詰)	沖縄そば 小麦粉・油	だし・沖縄そばだし ゆかり	味噌おにぎり お茶	米(国産)・豚肉・赤みそ 醤油・砂糖 麦茶
2	金	ごはん 魚のチーズ照焼き 切干大根のごまサラダ 白桃缶 みそ汁	さば・ミックスチーズ ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり・人参 白桃(缶詰) 白菜	米(国産) 砂糖・油 ごまドレッシング	醤油・みりん風調味料 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
7	水	もずく丼 ブロッコリーのおかか和え みかん缶 すまし汁	豚肉 かつお節	もずく・ピーマン・人参・しょうが ブロッコリー・人参 みかん(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 おつゆ麩	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	タンナファクルー 牛乳	小麦粉・黒砂糖 ベーキングパウダー 牛乳
8	木	ごはん フィッシュチャップ ひじきのサラダ バイン缶 コンソメスープ	たら	ひじき・人参・グリーンピース・コーン バイン (缶詰) キャベツ・ドライパセリ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 砂糖・玉ねぎドレッシング	塩・トマトクチャップ・ウスターソース・コンソメ 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・中濃ソース・あおさのり・かつお節 牛乳
9	金	味噌ラーメン はんぺんの天ぷら オレシジ	豚肉・赤みそ はんぺん	玉ねぎ・人参・ほうれん草・にんにく・しょうが オレシジ	ラーメン・油・調合ごま油 天ぷら粉・油	醤油・中華だし・塩	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ 麦茶
10	土	和風あんかけ丼 春雨サラダ バナナ みそ汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん きゅうり・人参・黄パプリカ バナナ ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖 じゃが芋	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	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳
12	月	ハヤシライス 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	牛肉 油揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 黄桃(缶詰) 白菜・人参・ほうれん草	米(国産)・油	ハヤシブレイク コンソメ	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター・砂糖 牛乳・卵 牛乳
13	火	ごはん 魚の塩焼 じゃが芋の醤油炒め バイン缶 みそ汁	さば さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん バイン (缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油 じゃが芋・つきこんにゃく・油・砂糖	塩 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	ごまちゃんすこう風 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳
14	水	【お弁当日】 					ボーボー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油 牛乳
15	木	長崎ちゃんぽん 厚揚げの照焼き みかん缶	豚肉 生揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・チンゲン菜 みかん(缶詰)	ちゃんぽん麺・油 砂糖・油	味噌こしょう・中華だし・チャンポンスープ 醤油・みりん風調味料	赤しそおにぎり 牛乳	米(国産)・ゆかり 牛乳
16	金	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプルー 南瓜の煮物 オレシジ もずくスープ とりそぼろ丼 白菜の赤しそ和え バナナ みそ汁	豆腐・豚肉・卵・かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・万能ねぎ かぼちゃ・グリーンピース オレシジ もずく・玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・調合ごま油 砂糖	醤油・塩 醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油・料理酒・和風だし・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
17	土	ごはん 魚の塩焼 じゃが芋の醤油炒め バイン缶 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 白菜・人参・コーン バナナ キャベツ・わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 ゆかり	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳
19	月	ごはん 魚の白みそ焼き シルバースラダ みかん缶 すまし汁	さば・白みそ 豆腐	きゅうり・人参・コーン みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 緑豆春雨・マヨネーズ	料理酒・みりん風調味料 味噌こしょう だし・醤油・塩	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
20	火	ごはん 豚じゃが オクラのサラダ バナナ 玉ねぎの卵スープ	豚肉・生揚げ 卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース オクラ・コーン バナナ 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋・砂糖 玉ねぎドレッシング でん粉	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油・塩	黒糖アガラサー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳
21	水	ごはん 魚の味付天ぷら 大根の塩昆布和え 白桃缶 みそ汁	たら 赤みそ・白みそ	大根・ほうれん草・人参・塩昆布 白桃(缶詰) 玉ねぎ	米(国産) 砂糖・小麦粉・油 じゃが芋	醤油・みりん風調味料 醤油 だし	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
22	木	ごはん 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め 彩りナムル バナナ みそ汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・なす・からし菜 白菜・きゅうり・人参・にんにく バナナ 大根・わかめ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	オイスターソース・醤油 醤油・塩 だし	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳
23	金	野菜たっぷりうどん はんぺんの蒲焼 黄桃缶	豚肉 はんぺん	玉ねぎ・人参・ほうれん草・えのきたけ・干しいたけ・万能ねぎ 黄桃(缶詰)	うどん 小麦粉・油・砂糖	白だし 醤油・本みりん・料理酒	そばろおにぎり 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 麦茶
24	土	二色丼 ブロッコリーのサラダ オレシジ みそ汁	鶏ひき肉 油揚げ・白みそ・赤みそ	玉ねぎ・さやいんげん ブロッコリー・コーン オレシジ キャベツ・わかめ	米(国産)・砂糖・油 砂糖・玉ねぎドレッシング だし	醤油・みりん風調味料・だし だし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
26	月	ごはん 魚のタルタル焼き ちくわと塩昆布とピーマンのイリチー 白桃缶 すまし汁	たら ちくわ 豆腐 鶏肉	塩昆布・玉ねぎ・人参・ピーマン 白桃(缶詰) 玉ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・人参 みかん(缶詰) キャベツ・コーン・人参	米(国産) 小麦粉・油・タルタルソース 油・砂糖 だし・塩	シュガー揚げパン 牛乳	コッペパン・油 グラニュー糖 牛乳	
27	火	カレーライス みかん缶 野菜たっぷりスープ	鶏肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草 みかん(缶詰) キャベツ・コーン・人参	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 コンソメ	カレーフレイク・コンソメ・トマトクチャップ・醤油 コンソメ	もずくのひらやーちー 牛乳	もずく・人参・豚肉・ニラ 小麦粉・塩・油 牛乳
28	水	【おにぎりの日】 ごはん 魚の塩揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ みそ汁	さば 豆腐・白みそ・赤みそ	しょうが ブロッコリー・人参 バナナ キャベツ・万能ねぎ 人参・玉ねぎ・万能ねぎ あおさのり バイン (缶詰)	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 醤油・料理酒 ゆかり 和風だし だし・沖縄そばだし 塩	ショートブレッド 牛乳	小麦粉・バター 砂糖・塩 牛乳	
29	木	沖縄そば ちくわの磯辺炒め バイン缶	豚肉 ちくわ	沖縄そば 小麦粉・油	沖縄そば 小麦粉・油	塩	塩昆布のおにぎり お茶	米(国産) 塩昆布 麦茶
30	金	【お誕生日会】 ごはん ローストチキン パンフキンピンス お楽しみデザート コンソメスープ	鶏肉 豚肉・大豆	にんにく かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース 大根・人参・ドライパセリ 玉ねぎ・人参・ニラ 白菜・人参 黄桃(缶詰) わかめ	米(国産) 油 ロールケーキ(いちご)	塩・醤油・料理酒 コンソメ・トマトクチャップ コンソメ	彩りフルーツポンチ 牛乳	青りんごゼリーの素・みかん(缶詰) バイン (缶詰)・バナナ 牛乳
31	土	豚肉とニラの味噌炒め ササミと白菜のサラダ 黄桃缶 すまし汁	豚肉・みそ 鶏ささみ	豚肉・人参・ニラ 玉ねぎ・人参・ニラ 白菜・人参 黄桃(缶詰) わかめ	米(国産)・油・砂糖 砂糖 おつゆ麩	みりん風調味料・醤油・和風だし ノンオイルたまねぎドレッシング だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 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。