



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
2	月	ごはん 魚のバター醤油焼き ウィンナーとキャベツのソテー 白桃缶 みそ汁	さば ウィンナー 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん 白桃(缶詰) 大根・わかめ	米(国産) 小麦粉・油・バター 油	塩・醤油 塩	パンプキンマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・卵 砂糖・かぼちゃ 牛乳
3	火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め マゼドニササラダ ハイン缶 すまし汁	豚肉・赤みそ 豆腐	玉ねぎ・なす・人参・ピーマン・しょうが グリーンピース・人参 ハイン(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	醤油・みりん風調味料 味塩こしょう	オレンジゼリー 牛乳	オレンジゼリーの素 みかん(缶詰) 牛乳
4	水	ミートスパゲティ ジャムヨーグルト 野菜たっぷりスープ	牛豚ひき肉 ヨーグルト 	玉ねぎ・人参・にんにく・グリーンピース 大根・玉ねぎ・人参	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖 いちごジャム	トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	豚と昆布のじゅーしーおにぎり お茶	米(国産)・豚肉・焼きにきもち・人参・干ししいたけ・味の素 万能ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶
5	木	もずく丼 白菜のおかか和え みかん缶 すまし汁	豚肉・かつお節 豆腐	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 白菜・小松菜・人参 みかん(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳
6	金	ごはん 魚のソースパン粉焼 切干大根の煮物 オレンジ コンソメスープ	たら 油揚げ	切干大根・人参・さやいんげん オレンジ 玉ねぎ・グリーンピース	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 砂糖	塩・ウスターソース 醤油・みりん風調味料・和風だし	きなことトースト 牛乳	食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 牛乳
7	土	カレー炒飯 野菜ナムル ゼリー みそ汁	牛豚ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・ほうれん草・人参・にんにく わかめ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 オレンジゼリーの素 じゃが芋	中巻だし・塩・カレーパウダー 醤油・塩 だし	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
9	月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶 すまし汁	豚肉・豆腐 かつお節	白菜・ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 大根・玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖 	和風だし・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	ミルキーおさつボテ 牛乳	さつま芋・バター 牛乳・砂糖 牛乳
10	火	【お楽しみメニュー】 タコライス風 ひじきのサラダ ハイン缶 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 ひじき・人参・さやいんげん・コーン ハイン(缶詰) 白菜・ドライパセリ	米(国産)・油 砂糖・マヨネーズ じゃが芋	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし コンソメ	パンケーキ 	ホットケーキミックス・卵 牛乳・砂糖 牛乳
11	水	【お弁当日】					サーターアランダギー 牛乳	サーターアランダギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
12	木	沖縄野菜そば ササミとキャベツのあおさかえ オレンジ	豚肉 鶏ささみ	白菜・玉ねぎ・人参・万能ねぎ キャベツ・あおさのり オレンジ	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	おかかごまのおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 白ごま・白だし 麦茶
13	金	ごはん 魚の味噌焼き オクラのシークワーサー酢の物 バナナ すまし汁	さば・赤みそ・白みそ 鶏ささみ 豆腐	オクラ・人参・四季柑シークワーサー バナナ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	料理酒・みりん風調味料 醤油 だし・醤油・塩	ツナのひらやちー 牛乳	ツナフレーク・玉ねぎ・人参・ニラ・小麦粉 和風だし・卵・塩・油 牛乳
14	土	鶏照焼酎 香煎サラダ みかん缶 みそ汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん・しょうが きゅうり・人参・コーン みかん(缶詰) 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・玉ねぎドレッシング・砂糖	醤油・みりん風調味料 だし	五穀ピスケット 牛乳	五穀ピスケット 牛乳
16	月	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 ハイン缶 粥スープ	豚肉 卵	なす・キャベツ・人参・からし菜 ハイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 さつま芋・バター でん粉	オイスターソース・醤油 さつま芋・塩 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・白桃(缶詰) 黄桃(缶詰) 牛乳
17	火	ごはん 魚のチーズ焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 白桃缶 みそ汁	たら・ミックスチーズ さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 白桃(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・砂糖 	醤油・料理酒 料理酒・だし・醤油 だし	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
18	水	ハヤシライス 野菜たっぷりスープ ゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・人参・グリーンアスパラガス	米(国産)・油 ハインゼリーの素	ハヤシフレーク コンソメ	白おにぎり お茶	米(国産) 麦茶
19	木	ごはん ガーリックチキン 人参のしりしり ゼリー 中華スープ	鶏肉 鶏卵	にんにく 人参 玉ねぎ・大根・チンゲン菜	米(国産) 砂糖・バター 油 いちごゼリーの素	醤油・料理酒 塩 中華だし・醤油・塩	シュガーラスク 牛乳	食パン・マーガリン グラニュー糖 牛乳
20	金	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 玉ねぎ・人参 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	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
21	土	豚きこ丼 南瓜の中華和え ゼリー すまし汁	豚肉 	玉ねぎ・えきたけ・人参・しめじ・グリーンピース きゅうり・人参 キャベツ・わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 調合ごま油 青りんごゼリーの素	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・中華だし だし・醤油・塩	聖たべよ 牛乳	聖型せんべい 牛乳
24	火	ごはん 豚肉と野菜のチャンプルー 南瓜の煮物 オレンジ すまし汁	豚肉・かつお節・卵 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・万能ねぎ かぼちゃ・さやいんげん オレンジ わかめ	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・料理酒・和風だし だし・醤油・塩	フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳
25	水	五目うどん ミニ鶏肉の磯辺焼き バナナ	豚肉・生揚げ 鶏肉	白菜・人参・しめじ・だし昆布 あおさのり バナナ	うどん 砂糖・小麦粉・油	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料	塩昆布のおにぎり お茶	米(国産) 塩昆布 麦茶
26	木	カレーライス 野菜たっぷりスープ みかん缶	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・人参 みかん(缶詰)	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	クッキー 牛乳	小麦粉・砂糖 油・グラニュー糖 牛乳
27	金	【お誕生会】 わかめごはん 魚の唐揚げ マカロニサラダ お楽しみデザート かき玉汁	さば 卵	わかめご飯の素 しょうが きゅうり・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 マカロニ・マヨネーズ ロールケーキ(いちご) でん粉	醤油・料理酒 塩 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
28	土	とりそば 白菜のごま和え バナナ すまし汁 	鶏ひき肉 豆腐	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん 白菜・小松菜・人参 バナナ わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・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
30	月	ごはん 沖縄風煮つけ キャベツのおかか和え ハイン缶 みそ汁	豚肉・生揚げ 鶏ささみ・かつお節 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・人参 ハイン(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・黒こんにゃく おつゆ駄	醤油・料理酒・だし・みりん風調味料 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

★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。