



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	火	【京産品の日】 ナベラー入り麻婆豆腐具 胡瓜の酢の物 ゼリー すまし汁 アボリタナスパゲティ 白菜のコンソメスープ バナナ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ さつま揚げ	しょうが・にんにく・へちま・玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース きゅうり・白菜・人参 キャベツ・チンゲン菜	米(白米)・油・砂糖・でん粉 砂糖 ぶどうゼリーの素 おつゆ粒	*Qおたのしみ 醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油	シークワーサーケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・シークワーサー果汁 牛乳
2	水	ごはん 魚の塩田揚げ 人参のしりのり 黄桃缶 みそ汁 ハヤシライス 野菜たっぷりスープ オレシジ	さば 卵 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 人参 黄桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(白米) 砂糖・でん粉・油 油	醤油・料理酒 塩	ひじきのじゅーしーおにぎりに お茶	*塩菜・油菜・梅干・梅干ごま油・人参・干しいたけ ひじき・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶
3	木	ごはん 魚の塩田揚げ 人参のしりのり 黄桃缶 みそ汁 ハヤシライス 野菜たっぷりスープ オレシジ	さば 卵 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 人参 黄桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(白米) 砂糖・でん粉・油 油	醤油・料理酒 塩	ひらやちー 牛乳	豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ 小麦粉・和風だし・塩・油 牛乳
4	金	ごはん 魚の塩田揚げ 人参のしりのり 黄桃缶 みそ汁 ハヤシライス 野菜たっぷりスープ オレシジ	さば 卵 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 人参 黄桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(白米)・油	醤油・料理酒 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
5	土	豚肉 オクラのごま和え 白桃缶 みそ汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 オクラ・人参 白桃(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(白米)・砂糖・でん粉 白こま	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	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳
7	月	【七夕メニュー】★オクラの日 七夕カレーピラフ ミニローストチキン 茹で野菜 みかん缶 そうめん汁	豚ひき肉 鶏肉	玉ねぎ・人参・コーン・オクラ にんにく 大根・人参・コーン フロッキー みかん(缶詰) わかめ・万能ねぎ	米(白米)・油 油 マヨネーズ そうめん	*Qおたのしみ カレーパウダー・コンソメ・塩・こしょう 塩・醤油・料理酒	フルーツゼリー 牛乳	フルーツゼリーの素・黄桃(缶詰) パン(缶詰) 牛乳
8	火	ごはん 魚のヒザ焼 ジャーマンポテ ゼリー みそ汁	たら・ミックスチーズ ウィンナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 白菜・ほうれん草	米(白米)・油 しょうが・油 オレシジゼリーの素	塩・トマトケチャップ 塩	ジャムサンド 牛乳	ジャム いちごジャム 牛乳
9	水	【お弁当日】					ちんぴん 牛乳	小麦粉・黒砂糖 ベーキングパウダー・油 牛乳
10	木	【納豆(7.10)の日】 ごはん 豚肉とシナーのオイスターソース炒め 野菜の納豆和え バナナ缶 中華スープ	豚肉 納豆 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・からし菜 大根・人参・コーン パン(缶詰) 白菜・オクラ	米(白米) 油・砂糖・卵ごま油	*Qおたのしみ オイスターソース・醤油 醤油	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 油 牛乳
11	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ フロッキーのおかか和え バナナ 卵スープ とりそぼろ具 豆腐とキャベツのサラダ オレシジ みそ汁	鶏肉 かつお節 卵	にんにく フロッキー・人参 バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(白米) 小麦粉・でん粉・油	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし	おかかおにぎり お茶	米(白米)・強化米 かつお節・醤油 麦茶
12	土	ごはん 魚のヒザ焼 ジャーマンポテ ゼリー みそ汁	たら・ミックスチーズ ウィンナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 白菜・ほうれん草	米(白米)・砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング おつゆ粒	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	ほたほた焼 牛乳	ほたほた焼き 牛乳
14	月	もずく丼 白菜の中華和え みかん缶 みそ汁	豚肉 油揚げ・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 みかん(缶詰) 玉ねぎ・ほうれん草	米(白米)・卵ごま油・砂糖・でん粉 卵ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・中華だし	麺のシュガースナック 牛乳	おつゆ粒・油 砂糖 牛乳
15	火	【マンゴーの日】 ごはん シブと豆腐の卵とし さつま手のバター焼き マコーゼリー すまし汁	豆腐・鶏ひき肉・卵	玉ねぎ・冬瓜・人参・小松菜 マンゴー・ジュース キャベツ・わかめ	米(白米) 油・砂糖 さつま手・バター 砂糖 おつゆ粒	*Qおたのしみ だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 イナガール だし・醤油・塩	彩りフルーツポンチ 牛乳	薄切りゼリーの素・パン(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) 牛乳
16	水	ごはん 魚のカレーソテー ひじきのサラダ 黄桃缶 みそ汁	さば 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・きゅうり 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・白菜・チンゲン菜	米(白米) 油 ごまドレッシング	塩・コンソメ・カレーパウダー	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
17	木	【お誕生日会】 ウィンナーピラフ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ お楽しみデザート コンソメスープ	ウィンナー 豆腐・牛豚ひき肉・卵	人参・玉ねぎ・グリーンピース 玉ねぎ きゅうり・人参 大根・人参・ドライパセリ	米(白米)・油 ハン粉・油 マカロニ・マヨネーズ ローカーチ(いちご)	*Qおたのしみ コンソメ・塩 味噌こしょう・ウスターソース・トマトケチャップ コンソメ	オレシジゼリー 牛乳	オレシジゼリーの素 みかん(缶詰) 牛乳
18	金	ごはん ガーリックチキン フロッキーサラダ パン缶 コーンクリームスープ	鶏肉 牛乳	にんにく フロッキー・人参 パン(缶詰) ドライパセリ	米(白米) 砂糖 砂糖・玉ねぎドレッシング	醤油・料理酒 コンソメ	ツナ味噌おにぎり お茶	米(白米)・強化米・ツナフレーク 赤みそ・醤油・砂糖 麦茶
19	土	焼そば ちくわの赤しそ焼き バナナ すまし汁	豚肉 ちくわ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり バナナ 大根・わかめ	焼きそば用種・油 小麦粉・油	だし・醤油・塩	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
22	火	カレーライス 野菜たっぷりスープ 白桃缶	豚肉	玉ねぎ・人参 白菜・コーン・グリーンピース 白桃(缶詰)	米(白米)・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	ショートブレッド 牛乳	小麦粉・バター 砂糖・塩 牛乳
23	水	ごはん 魚の照焼き ちくわと大根のごまサラダ みかん缶 いなわどっち 五目うどん ミニ鶏肉の磯辺焼き 白桃缶	たら ちくわ 豚肉・わかめ・イナムルチ味噌 さつま揚げ・玉揚げ 鶏肉	しょうが 大根・ほうれん草・人参 みかん(缶詰) 人参・干しいたけ・万能ねぎ 白菜・人参・しめじ・小松菜・だし昆布 あおさのり 白桃(缶詰)	米(白米) 砂糖・油 ごまドレッシング つきこんじゃく うどん 砂糖・油	醤油・みりん風調味料 だし・醤油 醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料	磯辺フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのり 牛乳
24	木	ごはん 鶏肉の黒糖味噌焼き 切干大根のごまサラダ バナナ かき玉汁 五目炒飯 野菜ナムル オレシジ 中華スープ	鶏肉・赤みそ・白みそ ツナフレーク 卵 鶏ひき肉	切干大根・きゅうり・人参・コーン バナナ 玉ねぎ・わかめ 玉ねぎ・人参・コーン・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・人参・にんにく オレシジ 白菜・干しいたけ・万能ねぎ	米(白米) 黒砂糖・油 ごまドレッシング でん粉	料理酒・みりん風調味料 だし・醤油・塩 中華だし・塩・醤油 醤油・塩	きなこトースト 牛乳	麦パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 牛乳
25	金	ごはん 魚のごまサクサク焼き ひじきの煮物 黄桃缶 みそ汁	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・大根・さやいんげん 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・小松菜	米(白米) 油・砂糖 さつま手・小麦粉・油 いちごゼリーの素	塩・ウスターソース 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 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
29	火	ごはん ナベラー炒め さつま手の天ぷら ゼリー もずくスープ	豚肉・豆腐・赤みそ	へちま・しょうが 人参・玉ねぎ・万能ねぎ キャベツ・人参・コーン みかん(缶詰)	米(白米) 油・砂糖 さつま手・小麦粉・油 いちごゼリーの素	醤油・みりん風調味料 だし・醤油・和風だし・塩	メロンパン風トースト 牛乳	麦パン・バター・卵 砂糖・小麦粉 牛乳
30	水	沖繩そば キャベツの中華和え みかん缶	豚肉	もずく・玉ねぎ 人参・玉ねぎ・万能ねぎ キャベツ・人参・コーン みかん(缶詰)	沖繩そば 卵ごま油	醤油・料理酒・和風だし・塩 醤油・みりん風調味料	菜めしおにぎり お茶	米(白米)・強化米 菜めしの素 麦茶
31	木	豆腐のふわふわ具 春雨サラダ パン缶 ソーキ汁風	鶏肉・豆腐・卵 フィッシュソーセージ 豚肉	玉ねぎ・さやいんげん 人参・きゅうり・コーン パン(缶詰) 梅の昆布・冬菜	米(白米)・砂糖・でん粉 緑豆春雨・ごまドレッシング	醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	黒糖ちんすこう 牛乳	小麦粉・黒砂糖 油・塩 牛乳

★松島こども園では給食時に牛乳を提供しています。
★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。