



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	
1	金	ごはん タンダーチキン じゃが芋の醤油炒め パナナ みそ汁 豚肉とニラの味噌炒め ササミと白菜のサラダ みかん缶 すまし汁	鶏肉・ヨーグルト さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 人参・さやいんげん パナナ 玉ねぎ・わかめ 玉ねぎ・人参・ニラ 白菜・人参 みかん(缶詰) 大根・万能ねぎ	米(国産) 油 じゃが芋・つきごんにゃく・油・砂糖	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし みりん風調味料・醤油・和風だし	バインケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バター 砂糖・バイン(缶詰) 牛乳	
2	土	豚肉とニラの味噌炒め ササミと白菜のサラダ みかん缶 すまし汁	豚肉・みそ 鶏ささみ	玉ねぎ・人参・ニラ 白菜・人参 みかん(缶詰) 大根・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖・玉ねぎドレッシング おつゆ粒	だし・醤油・塩	はたはた焼 牛乳	はたはた焼き 牛乳	
4	月	もずく丼 ブロッコリーの赤しそ和え 黄桃缶 すまし汁	豚ひき肉 豆腐	もずく・ピーマン・人参・しょうが ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・みりん風調味料 ゆかり だし・塩	コロコロアメリカンドッグ 牛乳	ホットケーキミックス・フィッシュソーセージ 油 牛乳	
5	火	ごはん ゴーヤチャンプルー 南瓜の煮物 パイン缶 中華スープ チキンと茄子のスパゲティ パナナ 野菜たっぷりスープ	豚肉・かつお節・卵 油揚げ 鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・にがうり かぼちゃ パイン(缶詰) 白菜・わかめ 玉ねぎ・なす・人参・にんにく・ドライパセリ パナナ 大根・白菜・人参	米(国産) 油・調合ごま油 砂糖 焼きそば用糖・油・小麦粉・砂糖	醤油・塩・味塩こしょう 醤油・みりん風調味料・和風だし 中華だし・醤油・塩 料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	タンナファクルー 牛乳 ふりかけおにぎり お茶	小麦粉・黒砂糖・ベーキングパウダー 塩・油 牛乳 米(国産) かつおふりかけ 麦茶	
6	水	野菜たっぷりスープ							
7	木	ごはん 魚の味噌汁 クレープ オレンジ かき玉汁	たら 豚肉・油揚げ 卵	鶏切肉 人参 オレンジ 冬瓜・わかめ	米(国産) 砂糖・小麦粉・油 つきごんにゃく・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 だし・醤油・塩	バナナバインケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・砂糖 牛乳・油 牛乳	
8	金	ごはん 鶏しゃぶ きゅうりの酢の物 ゼリー みそ汁 二色丼 白菜のごま和え 黄桃缶 みそ汁	鶏肉・生揚げ さつま揚げ 赤みそ・白みそ 豚ひき肉 油揚げ・白みそ・赤みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・万能ねぎ 玉ねぎ・さやいんげん 白菜・人参 黄桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) じゃが芋・砂糖 砂糖 青りんごゼリーの素 おつゆ粒 米(国産)・砂糖・油 白ごま だし 料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし 醤油・みりん風調味料・だし 醤油・みりん風調味料 だし ハヤシブレイク コンソメ	ツナマヨトースト 牛乳 五穀ビスケット 牛乳 ごまちゃんすこう 牛乳	食パン・マヨネーズ・玉ねぎ ツナフレーク・ドライパセリ 牛乳 五穀ビスケット 牛乳 小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳	
9	土	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 大根・人参・さやいんげん	米(国産)・油 バインゼリーの素	ハヤシブレイク コンソメ	ごまちゃんすこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳	
13	水	【お弁当日】 						サーターアングー 牛乳	サーターアングーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
14	木	ごはん ナーベラーンブシー 切干大根のごまサラダ 黄桃缶 すまし汁 冷やし中華 ちくわの赤しそ焼き パナナ	鶏肉・豆腐・白みそ・イナムル味噌・かつお節 フィッシュソーセージ 鶏肉 鶏ささみ・鶏糸卵 ちくわ	へちま・人参 切干大根・ブロッコリー・コーン 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ 人参・きゅうり・わかめ パナナ	米(国産) 油・砂糖 ごまドレッシング おつゆ粒 焼きそば用糖・調合ごま油・油 油 だし・醤油・塩 塩・冷やし中華の素 ゆかり	夏野菜のピザトースト 牛乳 お茶	食パン・トマトケチャップ・ツナフレーク・なす オクラ・ピーマン・コーン・ミックスチーズ 牛乳 米(国産)・卵ひき肉・調合ごま油・人参・きんぴら 万能ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶		
15	金	冷やし中華 ちくわの赤しそ焼き パナナ	鶏ささみ・鶏糸卵 ちくわ	人参・きゅうり・わかめ パナナ				お茶	
16	土	和風あんかけ丼 春雨サラダ みかん缶 みそ汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・グリーンピース さやいんげん・人参・黄パプリカ みかん(缶詰) ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖・玉ねぎドレッシング じゃが芋	だし・醤油・みりん風調味料 だし	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳	
18	月	ごはん 魚の白みそ焼き ひじきの煮物 白桃缶 鶏スープ ごはん 豚肉とシブイの煮物 オクラの酢の物 みかん缶 みそ汁	さば・白みそ さつま揚げ 卵 豚肉・生揚げ ちくわ	ひじき・人参・グリーンピース 白桃(缶詰) 玉ねぎ・チンゲン菜・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 でん粉 米(国産) 油・砂糖 砂糖	料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし・醤油・塩 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 酢・醤油	豆腐ドーナツ 牛乳 シュガートースト 牛乳	ホットケーキミックス・豆腐・砂糖 油・グラニュー糖 牛乳 食パン・マーガリン 砂糖 牛乳	
19	火	ごはん 豚肉とシブイの煮物 オクラの酢の物 みかん缶 みそ汁	豚肉・生揚げ ちくわ 赤みそ・白みそ	冬瓜・人参・さやいんげん オクラ・人参 みかん(缶詰) 玉ねぎ・キャベツ・小松菜	米(国産) 油・砂糖 砂糖 おつゆ粒 米(国産) 油・砂糖・白ごま ポテトフライ・油 うどん 砂糖・バター だし 醤油・料理酒 和風だし・塩 醤油・料理酒	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 酢・醤油 だし 醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし だし 醤油・料理酒 和風だし・塩 醤油・料理酒	シュガートースト 牛乳 彩りフルーツポンチ 牛乳 ちんぴん 牛乳 赤しそおにぎり お茶	食パン・マーガリン 砂糖 牛乳 青りんごゼリーの素・パイン(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油 牛乳 米(国産) ゆかり 麦茶	
20	水	ごはん 鶏肉の照焼き 切干大根の煮物 パナナ みそ汁 ごはん 豚肉と野菜のフルコギ風炒め フライドポテト パイン缶 もずくスープ 冷やしうどん ミニガーリックチキン オレンジ	鶏肉 油揚げ パナナ 赤みそ・白みそ 豚肉 ちくわ	切干大根・人参・さやいんげん パナナ 玉ねぎ・小松菜 キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン パイン(缶詰) もずく・玉ねぎ・万能ねぎ きゅうり・人参・わかめ にんにく オレンジ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 おつゆ粒 米(国産) 油・砂糖・白ごま ポテトフライ・油 うどん 砂糖・バター だし 醤油・料理酒 和風だし・塩 醤油・料理酒	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし だし 醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし だし 醤油・料理酒 和風だし・塩 醤油・料理酒	彩りフルーツポンチ 牛乳 ちんぴん 牛乳 赤しそおにぎり お茶	青りんごゼリーの素・パイン(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油 牛乳 米(国産) ゆかり 麦茶	
21	木	ごはん 豚肉と野菜のフルコギ風炒め フライドポテト パイン缶 もずくスープ 冷やしうどん ミニガーリックチキン オレンジ	豚肉 油揚げ パナナ 赤みそ・白みそ 豚肉 ちくわ	切干大根・人参・さやいんげん パナナ 玉ねぎ・小松菜 キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン パイン(缶詰) もずく・玉ねぎ・万能ねぎ きゅうり・人参・わかめ にんにく オレンジ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 おつゆ粒 米(国産) 油・砂糖・白ごま ポテトフライ・油 うどん 砂糖・バター だし 醤油・料理酒 和風だし・塩 醤油・料理酒	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし だし 醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし だし 醤油・料理酒 和風だし・塩 醤油・料理酒	彩りフルーツポンチ 牛乳 ちんぴん 牛乳 赤しそおにぎり お茶	青りんごゼリーの素・パイン(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油 牛乳 米(国産) ゆかり 麦茶	
22	金	冷やし中華 ちくわの赤しそ焼き パナナ	鶏ささみ・鶏糸卵 ちくわ	人参・きゅうり・わかめ パナナ				お茶	
23	土	炒飯 野菜ナムル 黄桃缶 みそ汁	鶏卵ひき肉 豆腐・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 黄桃(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 だし	中華だし・塩・カレーパウダー 醤油・塩 だし	きなこおかし 牛乳	やわらかおかし(きな粉味) 牛乳	
25	月	ごはん 魚のタルタル焼き シークワーサー酢の物 白桃缶 ソーキ汁風 ごはん 豚肉とパクチーの炒め物 ちくわの磯辺焼き パナナ かき玉汁 カレーライス 野菜たっぷりスープ みかん缶	たら 鶏ささみ 豚肉 鶏肉 ちくわ 卵 豚肉	玉ねぎ・ドライパセリ あおさのり シークワーサー果汁 白桃(缶詰) 鶏切肉・冬瓜・人参 玉ねぎ・人参・パクチー あおさのり パナナ 玉ねぎ・わかめ 玉ねぎ・人参 白菜・コーン・グリーンピース みかん(缶詰)	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ 砂糖 小麦粉・油 でん粉 米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 だし 醤油・料理酒 和風だし・塩 醤油・料理酒 コンソメ	塩 酢・醤油 だし・醤油・塩 オイスターソース・醤油 だし・醤油・塩 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	塩昆布のおにぎり お茶 黒糖アガラサー 牛乳 もずくのひらやちー 牛乳	米(国産) 塩昆布 麦茶 小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳 小麦粉・和風だし・塩・油 牛乳	
26	火	ごはん 豚肉とパクチーの炒め物 ちくわの磯辺焼き パナナ かき玉汁 カレーライス 野菜たっぷりスープ みかん缶	豚肉 ちくわ 卵 豚肉	玉ねぎ・人参・パクチー あおさのり パナナ 玉ねぎ・わかめ 玉ねぎ・人参 白菜・コーン・グリーンピース みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 小麦粉・油 でん粉 米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 だし 醤油・料理酒 和風だし・塩 醤油・料理酒 コンソメ	オイスターソース・醤油 だし・醤油・塩 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	黒糖アガラサー 牛乳 もずくのひらやちー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳 小麦粉・和風だし・塩・油 牛乳	
27	水	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 白菜・コーン・グリーンピース みかん(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 だし 醤油・料理酒 和風だし・塩 醤油・料理酒 コンソメ	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	もずくのひらやちー 牛乳	もずく・玉ねぎ・人参・ニラ 小麦粉・和風だし・塩・油 牛乳	
28	木	沖崎そば ミニ鶏肉の照り焼き ゼリー	豚肉 鶏肉	人参・玉ねぎ・万能ねぎ	沖崎そば 砂糖・油 ぶどうゼリーの素	だし・沖崎そばだし 醤油・みりん風調味料	ショートブレッド 牛乳	小麦粉・バター 砂糖・塩 牛乳	
29	金	【お誕生会】 わかめごはん 魚の唐揚げ ブロッコリーサラダ お楽しみデザート コンソメスープ とりそば ほうれん草のおかか和え 黄桃缶 みそ汁	さば 鶏ひき肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめご飯の素 しょうが ブロッコリー・人参 白菜・玉ねぎ・ドライパセリ 玉ねぎ・しょうが・さやいんげん ほうれん草・人参 黄桃(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 砂糖・玉ねぎドレッシング ロールケーキ(いちご) コンソメ 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 だし	醤油・料理酒 コンソメ マスケットゼリー 牛乳 星だべよ 牛乳	マスケットゼリーの素 黄桃(缶詰) 牛乳 星型せんべい 牛乳		
30	土	もずく丼 ほうれん草のおかか和え 黄桃缶 みそ汁	豚ひき肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん ほうれん草・人参 黄桃(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 だし 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 だし	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 だし	星だべよ 牛乳	星型せんべい 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。