



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)		
			主にかからで作るもの	主にかから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	月	ごはん 沖縄風揚げ 納豆みそ みかん缶 みそ汁	豚肉・生揚げ ツナフレーク・納豆・赤みそ 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん 万能ねぎ みかん(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(国産) 砂糖・黒こんにやく 砂糖	醤油・料理酒・だし・みりん風調味料 みりん風調味料	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	
2	火	もずく丼 白菜のおかか和え 黄桃缶 すまし汁	豚ひき肉 かつお節 豆腐	もずく・ピーマン・人参・しょうが 白菜・小松菜・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 おやつ餅	だし 醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・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	
3	水	ごはん 豚肉とシブイの味噌煮 ひじきのサラダ パン缶 鶏入り中華スープ	豚肉・白みそ	冬瓜・玉ねぎ・人参・しょうが ひじき・人参・きゅうり・コン パン(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 油・砂糖 砂糖・マヨネーズ	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	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳	
4	木	【ウケケ】 じゅーしーはん 魚の塩焼き ゼリー 黒ごきん汁	豚ひき肉 さば 豚肉・油揚げ 豆腐	人参・干しいたけ・さやいんげん しめじ・えのきたけ・人参・大根・万能ねぎ キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり	米(国産)・調合ごま油 油 オレジンゼリーの素 つきごんにやく	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 塩 だし・醤油・塩	スクエアバナホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・卵 牛乳・油 牛乳	
5	金	焼きそば フライドポテト みかん缶 中華スープ	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり みかん(缶詰) 白菜・チンゲン菜	焼きそば用種・油 ポテトフライ・油 おやつ餅	中華ソース・とんかつソース 塩 中華だし・醤油・塩	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおぶりかけ 麦茶	
6	土	【ウケケ】 ごはん クワイリチー ササミとブロッコリーの酢の物 ゼリー すまし汁	豚肉・油揚げ 鶏ささみ 豆腐	鶏切肉・人参・干しいたけ ブロッコリー・人参 キャベツ・万能ねぎ	米(国産) つきごんにやく・油・砂糖 砂糖・白ごま パンゼリーの素	醤油・みりん風調味料・だし 酢・醤油 だし・醤油・塩	ほたほた焼 牛乳	ほたほた焼き 牛乳	
8	月	ごはん ガーリックチキン 切干大根の煮物 白桃缶 中華スープ	鶏肉 油揚げ	にんにく 切干大根・人参・さやいんげん 白桃(缶詰) えのきたけ・白菜・チンゲン菜	米(国産) 砂糖・バター 砂糖	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし 中華だし・醤油・塩	ツナのひらやーちー 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	
9	火	ごはん 魚のカレーマヨドレ焼き キャベツの納豆和え パン缶 すまし汁	白糸たら 納豆	キャベツ・人参・ほうれん草 パン(缶詰) しめじ・大根・万能ねぎ	米(国産) マヨネースタイプ(卵不使用)・油 醤油	塩・コンソメ・カレーパウダー 醤油	揚げじゃがのり塩味 牛乳	じゃが芋・あおさのり 塩・油 牛乳	
10	水	【お弁当日】						黒糖サターアンダーギー 牛乳	サターアンダーギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
11	木	沖縄そば ミニ鶏肉の照り焼き ゼリー	豚肉 鶏肉	人参・玉ねぎ・小松菜	沖縄そば 砂糖・油 パンゼリーの素	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶	
12	金	ハヤシライス 野菜たっぷりスープ みかん缶	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 みかん(缶詰)	米(国産)・油	ハヤシフレーク コンソメ	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳	
13	土	鶏照り焼き 春雨の酢の物 バナナ みそ汁	鶏肉 ツナフレーク 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 バナナ キャベツ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖 じゃが芋	醤油・みりん風調味料 だし・酢・醤油 だし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳	
16	火	ごはん 魚の味噌焼き ひじきの煮物 黄桃缶 すまし汁	さば・赤みそ・白みそ さつまいも揚げ 豆腐	ひじき・人参・干しいたけ・さやいんげん 黄桃(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 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	彩りフルーツポンチ 牛乳	青りんごゼリーの素・パン(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) 牛乳	
17	水	ごはん ポップコーンチキン 人参のしりとり パン缶 コンソメスープ	鶏肉 鶏肉	人参 パン(缶詰) 玉ねぎ・コン・グリーンアスパラガス 人参・きゅうり・わかめ	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 油 コンソメ	味噌こしょう 塩 コンソメ	スクエアケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・卵 牛乳・砂糖 牛乳	
18	木	冷やし中華 ちくわの赤しそ天ぷら 白桃缶	鶏ささみ・鶏糸卵 ちくわ	人参・きゅうり・わかめ 白桃(缶詰)	中華糖・調合ごま油・油・ごまドレッシング 小麦粉・油	冷やし中華の素 ゆかり	きのおおにぎり お茶	中華糖・鶏糸卵・人参・ちくわ・白桃缶 しめじ・鶏糸・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶	
19	金	カレーライス 野菜たっぷりスープ みかんヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 玉ねぎ・コン・グリーンアスパラガス 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	シュガー揚げパン 牛乳	コッペパン・油 グラニュー糖 牛乳	
20	土	野菜チャンプル ブロッコリーの中華和え オレンジ みそ汁	豚肉・卵・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 ブロッコリー・人参 オレジン 白菜・わかめ	米(国産)・油 調合ごま油	醤油・塩・和風だし 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	星だべよ 牛乳	星だべよ 牛乳	
22	月	【シークワサーの日】 ごはん 魚のつけ焼 マセドアンサラダ シークワサーゼリー もずくスープ	たら	きゅうり・人参 四季柑シークワサー もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料 味噌こしょう イナガール 醤油・料理酒・和風だし・塩	スイートポテト お茶	さつま芋・バター・砂糖 牛乳・卵 麦茶	
24	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え 白桃缶 すまし汁	鶏肉 豆腐	にんにく ブロッコリー・人参 白桃(缶詰) わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油	醤油・料理酒 ゆかり だし・醤油・塩	マドレーヌ風 牛乳	ホットケーキミックス・卵・砂糖 バター・油 牛乳	
25	木	ごはん クリームシチュー 和風コースローサラダ ゼリー	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンアスパラガス キャベツ・コン・きゅうり・人参	米(国産) じゃが芋 玉ねぎドレッシング 青りんごゼリーの素	クリームシチューミックス	赤しそおにぎり 牛乳	米(国産) ゆかり 牛乳	
26	金	【お誕生会】 牛肉とコンのペーパーライス風 揚げじゃが お楽しみデザート コンソメスープ	牛肉	コン・人参・グリーンピース・にんにく 人参・玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・バター じゃが芋・油 ロールケーキ(いちご)	醤油・みりん風調味料・料理酒 塩 コンソメ	フルーツゼリー 牛乳	クールゼリーの素・黄桃(缶詰) パン(缶詰) 牛乳	
27	土	豚さのこ丼 ササミと大根のおおさかえ バナナ すまし汁	豚肉 鶏ささみ	玉ねぎ・えのきたけ・人参・しめじ・さやいんげん 大根・あおさのり バナナ 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 おやつ餅	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・だし だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	
29	月	ごはん 鶏肉とシブイのうま煮 オクラのごま和え 黄桃缶 すまし汁	鶏肉 豆腐	冬瓜・人参・チンゲン菜 オクラ・人参 黄桃(缶詰) 大根・万能ねぎ	米(国産) 油・黒こんにやく・砂糖 白ごま	醤油・みりん風調味料・料理酒・だし 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	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	
30	火	麻婆豆腐 切干大根のナムル パン缶 鶏スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ 卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース・しょうが 切干大根・小松菜・人参 パン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉・調合ごま油 調合ごま油・白ごま でん粉	醤油 醤油 だし・醤油・塩	さつま芋の天ぷら 牛乳	さつま芋・小麦粉 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。