



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	月	ごはん 沖縄風煮つけ オクラのおかか和え ゼリー みそ汁 牛乳	豚肉・生揚げ かつお節 赤みそ・白みそ 牛乳	大根・人参・さやいんげん オクラ・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・黒こんにゃく バインゼリーの素 おつゆ麩	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	スクエアパンブキンパンケーキ	かぼちゃ・ホットケーキミックス・卵 牛乳・油
2	火	ごはん 鶏肉と野菜のオースターソース炒め 野菜の納豆和え オレンジ 中華スープ 牛乳	鶏肉 納豆 卵 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 大根・人参・コーン オレンジ 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油	オースターソース・醤油 醤油 中華だし・醤油・塩	ごまちゃんすこう	白ごま・小麦粉・砂糖 油・塩
3	水	沖縄そば ちくわとブロッコリーのソテー バイン缶 牛乳	豚肉 ちくわ 牛乳	人参・玉ねぎ・万能ねぎ ブロッコリー・人参・玉ねぎ バイン (缶詰)	沖縄そば 油	だし・沖縄そばだし コンソメ	ツナマヨおにぎり	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズ・味のり
4	木	ごはん 魚の味噌焼き ひじきのそぼろ煮 黄桃缶 すまし汁 牛乳	さば・赤みそ・白みそ 鶏ひき肉(ささみ) 豆腐 牛乳	ひじき・人参・大根・さやいんげん 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	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	カステラ	ホットケーキミックス・卵 砂糖
5	金	ハヤシライス 野菜たっぷりスープ バナナ 牛乳	牛肉 牛乳	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 バナナ	米(国産)・油	ハヤシフレーク コンソメ	きなこトースト	食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩
6	土	砂糖 野菜ナムル みかん缶 みそ汁 牛乳	牛豚ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・ほうれん草・人参・にんにく みかん(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・カレーパウダー 醤油・塩 だし	ほたはだ焼	ほたはだ焼き
8	月	ごはん 鶏肉の甘酢がらめ マヨドアンサラダ 白桃缶 すまし汁 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	万能ねぎ きゅうり・人参 白桃(缶詰) キャベツ・小松菜	米(国産) でん粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	醤油・料理酒・酢 味噌こしょう だし・醤油・塩	ちんぴん	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油
9	火	もずく丼 切干大根の煮物 オレンジ みそ汁 牛乳	豚ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ 牛乳	もずく・ピーマン・人参・しょうが 切干大根・人参・さやいんげん オレンジ 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麩	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし だし	サブレ	小麦粉・バター 砂糖
10	水	【お弁当の日】 					黒糖サターアンダギー	サターアンダギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油
11	木	ごはん 魚の竜田揚げ 人参のしりしり ゼリー すまし汁 牛乳	たら 卵 牛乳	しょうが 人参 しめじ・大根・ほうれん草	米(国産) 砂糖・でん粉・油 油 ぶどうゼリーの素	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・塩	ジャムサンド	食パン いちごジャム
12	金	ミートスパゲティ バイン缶 コンソメスープ 牛乳	牛豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく・グリーンピース バイン (缶詰) 玉ねぎ・コーン・グリーンアスパラガス・ドライパセリ	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	味噌おにぎり	米(国産)・豚肉・白みそ 醤油・砂糖
13	土	鶏照り焼き キャベツのおかか和え 黄桃缶 みそ汁 牛乳	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ 牛乳	玉ねぎ・さやいんげん・しょうが キャベツ・小松菜・人参 黄桃(缶詰) わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 キャベツ じゃが芋	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし	五穀ビスケット	五穀ビスケット
15	月	ごはん 肉豆腐 ササミとブロッコリーの酢の物 バイン缶 かき玉汁 牛乳	豚肉・豆腐 鶏ささみ 卵 牛乳	白菜・ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参 バイン (缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖 砂糖 白ごま	和風だし・醤油・みりん風調味料 酢・醤油 だし・醤油・塩	バナナ蒸しパン	ホットケーキミックス バナナ
16	火	【お楽しみメニュー】 ごはん 白身魚のピザ焼 フライドポテト 黄桃缶 コンソメスープ 牛乳	たら・ミックスチーズ 牛乳	玉ねぎ・ピーマン 黄桃(缶詰) 人参・コーン・キャベツ・ドライパセリ	米(国産) 油 ポテトフライ・油	塩・トマトケチャップ 塩 コンソメ	チーズショートブレッド	小麦粉・粉チーズ・バター 砂糖・塩
17	水	ごはん ガーリックチキン オクラのサラダ バナナ もずくスープ 牛乳	鶏肉 ちくわ 牛乳	にんにく オクラ・人参・黄パプリカ バナナ もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・バター 砂糖・玉ねぎドレッシング	醤油・料理酒 醤油・料理酒・和風だし・塩	キャロットケーキ	人参・ホットケーキミックス・卵 砂糖・バター
18	木	豚汁うどん さつま揚げと野菜のソテー 白桃缶 牛乳	豚肉・生揚げ・白みそ・赤みそ さつま揚げ 牛乳	大根・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ほうれん草 玉ねぎ・人参・さやいんげん 白桃(缶詰)	うどん 油	だし 醤油	ふりかけおにぎり	米(国産) かつおふりかけ
19	金	カレーライス 野菜たっぷりスープ ゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参 玉ねぎ・コーン・グリーンアスパラガス	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 青りんごゼリーの素	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	メロンパン風トースト	食パン・マーガリン・卵 砂糖・小麦粉
20	土	【生活発表会】 						
22	月	★冬至(トナリージュース)★ じゃーしー 魚の塩焼き 黄桃缶 けちらん汁 牛乳	豚ひき肉 さば 豆腐 牛乳	人参・干しいたけ・さやいんげん 黄桃(缶詰) 大根・人参・玉ねぎ・白菜・ほうれん草	米(国産)・調合ごま油 油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 塩 醤油・塩・和風だし	クッキー	小麦粉・砂糖 油・グラニュー糖
23	火	豆腐ハンバーグ 野菜ソテー バイン缶 みそ汁 牛乳	豆腐・牛豚ひき肉・卵 さつま揚げ 赤みそ・白みそ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン バイン (缶詰) 玉ねぎ・小松菜	米(国産) パン粉・油 油 おつゆ麩	味噌こしょう・ウスターソース・トマトケチャップ 塩 だし	ツナのひらやちー	ツナフレーク・玉ねぎ・人参・ニラ 小麦粉・和風だし・塩・油
24	水	【クリスマス会】【お誕生会】 ウィンナーと豆腐 ミニ鶏の塩焼きチキン スパゲティケチャップソテー お楽しみデザート キャロットコンソメスープ 牛乳	ウィンナー 鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ・さやいんげん にんにく 玉ねぎ・グリーンピース 人参・大根・コーン・ドライパセリ	米(国産)・油 油 スパゲティ・油 ロールケーキ(いちご)	コンソメ・塩 塩・醤油・料理酒 トマトケチャップ・味噌こしょう コンソメ	フルーツゼリー	グールゼリーの素・黄桃(缶詰) バイン (缶詰)
25	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの中華ごま和え みかん缶 中華スープ 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	にんにく ブロッコリー・人参 みかん(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 白ごま・調合ごま油	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・中華だし 中華だし・醤油・塩	ウィンナーマヨトースト	食パン・マヨネーズ・玉ねぎ チキンウィンナー・ドライパセリ
26	金	ごはん クリームシチュー キャベツのツナサラダ 白桃缶 牛乳	鶏肉・牛乳 ツナフレーク 牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり・人参 白桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋 マヨネーズ	クリームシチューミックス 塩	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素
27	土	豚みそ丼 ちくわと大根のおおさか和え 黄桃缶 すまし汁 牛乳	豚肉・白みそ・赤みそ ちくわ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・おおさかのり 黄桃(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(国産)・油・砂糖	みりん風調味料・醤油・和風だし 醤油・みりん風調味料・和風だし だし・醤油・塩	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース

★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。