



みやびの杜保育園 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	火	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き 白菜のおかか和え みかん缶 みそ汁	メルルーサ ちくわ・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	コーン 白菜・ほうれん草・人参 みかん(缶詰) 玉ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ	塩 醤油・みりん風調味料 だし	麩のシュガースナック 牛乳	おつゆ麩・油 砂糖 牛乳
2	水	ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 胡瓜の中華和え バナナ かき玉汁	鶏肉 ちくわ  卵	干しいたけ・えのきだけ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参・コーン バナナ キャベツ・わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	料理酒・味塩こしょう・酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・酢 だし・醤油・塩	ココア揚げパン 牛乳	コッペパン・油 グラニュー糖・ミルクココア(粉) 牛乳
3	木	ごはん 魚のムニエル クープイリチー オレンジ みそ汁	メルルーサ 豚肉・かまぼこ 赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・さやいんげん オレンジ 白菜	米(国産) 小麦粉・バター・油 つきこんにやく・油・砂糖	塩・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・だし だし	ヨーグルトマフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・ヨーグルト・卵 牛乳
4	金	辛いジャージャー麺 はんぺんのマヨネーズ焼き 茹で野菜 白桃缶	豚肉・豆腐 はんぺん	玉ねぎ・人参・しょうが・コーン・小松菜 パセリ ブロッコリー 白桃(缶詰)	ラーメン・油・砂糖 マヨネーズ・油 玉ねぎドレッシング	味塩こしょう	ケチャップライスおにぎり お茶	米(国産)・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参 ドライパセリ・油・コンソメ・トマトケチャップ お茶
5	土	肉豆腐丼 オクラのサラダ オレンジ すまし汁	豚肉・豆腐 フィッシュソーセージ	白菜・人参・さやいんげん オクラ・人参 オレンジ 大根・玉ねぎ	米(国産)・系こんにやく(白滝)・砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料・和風だし 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳
7	月	ごはん 魚の天ぷら 切干大根の煮物 パイン缶 みそ汁	メルルーサ さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・人参・グリーンピース パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・油 砂糖	塩・和風だし 醤油・みりん風調味料・和風だし だし	スコーン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・牛乳・いちごジャム 牛乳
8	火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのごまサラダ 黄桃缶 中華スープ	豚肉・赤みそ 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・黄パプリカ・しょうが ブロッコリー・人参・コーン 黄桃(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 ごまドレッシング	醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	揚げじゃがのり塩味 牛乳	じゃが芋・あおさのり 塩・油 牛乳
9	水	ごはん 鶏肉の照り煮 拌三絲 バナナ 卵スープ	鶏肉 フィッシュソーセージ 卵	しょうが きゅうり・人参 バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま	醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	ツナサンド 牛乳	食パン・マヨネーズ ツナフレーク・きゅうり 牛乳
10	木	ごはん 厚揚げ豆腐と鶏肉の卵とじ はんぺんの磯辺揚げ オレンジ みそ汁	生揚げ・鶏肉・卵 はんぺん 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 あおさのり オレンジ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 小麦粉・油	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	スイートパンブキン 牛乳	かぼちゃ・バター・砂糖 牛乳・卵・黒ごま 牛乳
11	金	チキンと茄子のスパゲティ みかん缶 野菜たっぷりスープ	鶏肉 	玉ねぎ・なす・人参・にんにく・ドライパセリ みかん(缶詰) 大根・白菜・人参	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖	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	味噌おにぎり お茶	米(国産)・豚肉・赤みそ 醤油・砂糖 お茶
12	土	豚丼 ササミと大根のごま和え オレンジ みそ汁	豚肉 鶏ささみ  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 大根・小松菜・人参 オレンジ キャベツ	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま	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 だし	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳 
15	火	ごはん 魚の花園焼き ジャーマンポテト 白桃缶 みそ汁	メルルーサ ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン 人参・さやいんげん 白桃(缶詰) 玉ねぎ	米(国産) マヨネーズ・油 じゃが芋・油・バター	塩・味塩こしょう 塩 だし	プリン 牛乳	プリンの素 牛乳 牛乳
16	水	【お弁当の日】 					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	ごはん 鶏肉の焼南蛮 キャベツの和風サラダ オレンジ みそ汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・黄パプリカ オレンジ 大根・白菜	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 玉ねぎドレッシング	酢・醤油 だし	フルーツヨーグルト 牛乳	パイナップル(缶詰)・みかん(缶詰) ヨーグルト・砂糖 牛乳
18	金	ハヤシライス ひじきのサラダ バナナ	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ひじき・人参・きゅうり・コーン バナナ	米(国産)・油 砂糖・マヨネーズ	ハヤシフレーク・トマトケチャップ・コンソメ・味塩こしょう 醤油・みりん風調味料・和風だし	フレンチトースト 牛乳	食パン・卵・加工乳 砂糖・バター 牛乳
19	土	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>【運動会】</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>						
21	月	他人丼 ソーセージとオクラのサラダ パイナップル みそ汁	豚肉・卵 フィッシュソーセージ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 オクラ・コーン パイナップル(缶詰) キャベツ	米(国産)・でん粉・砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料・和風だし 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳
22	火	ごはん 魚の煮付け 豚肉と野菜の黒糖生姜炒め 黄桃缶 みそ汁	さば 豚肉 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・ほうれん草・しょうが 黄桃(缶詰) 玉ねぎ	米(国産) 砂糖 油・黒砂糖 じゃが芋	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし	もずくのひらやちー 牛乳	豚肉・もずく・人参・ニラ 小麦粉・卵・塩・油 牛乳
23	水	【おにぎりの日】 ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの和え物 バナナ みそ汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく ブロッコリー・人参 バナナ 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 白ごま おつゆ麩	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし	彩りフルーツポンチ 牛乳	青りんごゼリーの素・パイナップル(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) 牛乳
24	木	冷やし中華 豆腐と白菜のサラダ オレンジ	鶏ささみ・卵シート ツナフレーク・豆腐	きゅうり・トマト 白菜・人参 オレンジ	ラーメン・調合ごま油 ごまドレッシング	冷やし中華の素	コーンおにぎり お茶	米(国産)・コーン 醤油・コンソメ お茶
25	金	【お誕生日会】 牛肉とコーンのペッパーライス風 ミニマーマレードチキン 茹で野菜 バナナ すまし汁	牛肉 鶏肉	コーン・人参・グリーンピース・にんにく キャベツ バナナ 大根・白菜・わかめ	米(国産)・バター 小麦粉・油・マーマレード 玉ねぎドレッシング	醤油・みりん風調味料・料理酒 塩・醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・きな粉・油 砂糖・みかん(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳
26	土	もずく丼 大根のおかか和え オレンジ みそ汁	豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 大根・ほうれん草・人参 オレンジ キャベツ	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	星たべよ 牛乳	星型せんべい 牛乳
28	月	ごはん 魚の黒糖味噌焼き ひじきの煮物 白桃缶 すまし汁	メルルーサ・赤みそ・白みそ さつま揚げ 豆腐	ひじき・人参・大根・グリーンピース 白桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 黒砂糖・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	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 洋梨(缶詰) 牛乳
29	火	中華丼 三色ナムル パイナップル みそ汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん 大根・きゅうり・人参・にんにく パイナップル(缶詰) キャベツ	米(国産)・油・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・塩・中華だし 醤油・塩 だし	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳
30	水	沖縄野菜そば ササミとオクラの塩昆布和え バナナ	豚肉 鶏ささみ	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オクラ・人参・塩昆布 バナナ	沖縄そば	だし・沖縄そばだし 醤油	切干大根のおにぎり お茶	米(国産)・切干大根・人参 砂糖・醤油 お茶
31	木	【ハロウィンお楽しみメニュー】 カレーピラフ ミニローストチキン 白菜の彩りサラダ オレンジ パンプキンクリームスープ	豚ひき肉・チーズ・ミックスチーズ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・グリーンピース・焼きのり にんにく 白菜・赤パプリカ・コーン オレンジ かぼちゃ・ドライパセリ	米(国産)・バター 油 ごまドレッシング	カレーパウダー・コンソメ・味塩こしょう 味塩こしょう・醤油・料理酒 パンプキンスープの素	お楽しみクッキー 牛乳	小麦粉・きな粉・砂糖 バター・卵 牛乳