



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	金	ごはん 魚の塩焼き 野菜のおかか炒め パイン缶 みそ汁	さば さつま揚げ・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 パイン(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油 油・砂糖 じゃが芋	塩 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	バナナマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・卵・牛乳 砂糖・バナナ 牛乳
2	土	豚肉と大根のとろとろ丼 ブロッコリーのサラダ オレンジ すまし汁	豚肉 豆腐	大根・玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース ブロッコリー・コーン オレンジ 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
5	火	ごはん 魚のチーズ照焼き じゃが芋のマヨドレ炒め 黄桃缶 みそ汁	たら・ミックスチーズ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 黄桃(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・油・マヨネースタイプ(卵不使用)	醤油・みりん風調味料 塩 だし	彩りフルーツポンチ 牛乳	青りんごゼリーの素・みかん(缶詰) パイン(缶詰)・バナナ 牛乳
6	水	秋野菜カレー キャベツサラダ バナナ	豚肉	なす・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・人参・黄パプリカ バナナ	米(国産)・油・砂糖 玉ねぎドレッシング	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター・砂糖 牛乳・卵 牛乳
7	木	味噌ラーメン はんぺんの天ぷら オレンジ	豚肉・赤みそ はんぺん	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜・にんにく・しょうが オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 天ぷら粉・油	醤油・中華だし・塩	塩昆布のおにぎり お茶	米(国産) 塩昆布 お茶
8	金	ごはん フィッシュチャップ 厚揚げと大根の煮物 白桃缶 みそ汁	メルルーサ 豚ひき肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・グリーンピース 白桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 砂糖 さつま芋	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ だし・醤油・料理酒 だし	きな粉揚げパン 牛乳	コッペパン・油 グラニュー糖・きな粉 牛乳
9	土	三色丼 ササミと白菜のサラダ オレンジ すまし汁	豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐	コーン・さやいんげん 白菜・人参 オレンジ キャベツ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・油 玉ねぎドレッシング	醤油・みりん風調味料・塩・だし だし・醤油・塩	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳
11	月	ごはん 牛肉と野菜のブルコギ風 さつま芋のバター焼き パイン缶 すまし汁	牛肉 おつゆ麩	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン パイン(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・白ごま さつま芋・バター おつゆ麩	醤油・料理酒 だし・醤油・塩	パウンドケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バター・牛乳 砂糖・卵 牛乳
12	火	ごはん 魚の味付天ぷら 大根のおかか和え ジャムヨーグルト みそ汁	メルルーサ かつお節 ヨーグルト 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・小松菜・人参 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・小麦粉・油 いちごジャム	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし	ショートブレッド 牛乳	小麦粉・バター 砂糖・塩 牛乳
13	水	ごはん 豚肉と野菜の卵とし キャベツの納豆和え バナナ すまし汁	豚肉・卵 納豆	玉ねぎ・白菜・人参・さやいんげん キャベツ・小松菜・人参 バナナ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) でん粉・砂糖	醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油 だし・醤油・塩	さつま芋のころころドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス・さつま芋・牛乳 油・グラニュー糖 牛乳
14	木	ハヤシライス オクラのサラダ オレンジ	牛肉 フィッシュソーセージ	玉ねぎ・人参・ドライパセリ オクラ・コーン オレンジ	米(国産)・油 砂糖	ハヤシフレーク・トマトケチャップ・コンソメ・味噌 青じそドレッシング(ノンオイル)	プリン 牛乳	プリンの素・牛乳 ホイップクリーム 牛乳
15	金	豚バラうどん ちくわの蒲焼 茹で野菜 バナナ	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・わかめ・ほうれん草・だし昆布 ブロッコリー バナナ	うどん・砂糖 小麦粉・油・砂糖 マヨネーズ	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ お茶
16	土	【親子レクリエーション】						



18 月	ごはん 魚の白みそ焼き 切干大根のごまサラダ みかん缶 もずくスープ	さば・白みそ ちくわ	切干大根・きゅうり・人参・コーン みかん(缶詰) もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 ごまドレッシング	料理酒・みりん風調味料 醤油・料理酒・和風だし・塩	黒糖パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・黒砂糖 牛乳・油 牛乳	
19 火	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプルー 南瓜の煮物 黄桃缶 みそ汁	生揚げ・豚肉・卵・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・万能ねぎ かぼちゃ・グリーンピース 黄桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・調合ごま油 砂糖 じゃが芋	醤油・塩 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳 	
20 水	【お弁当の日】				 		メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・卵 砂糖・小麦粉 牛乳
21 木	ナポリタンスパゲティ 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・ドライパセリ 黄桃(缶詰) かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ	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	そぼろおにぎり お茶	米(国産)・鶏ひき肉・グリーンピース・しょうが 砂糖・醤油・みりん風調味料・和風だし お茶	
22 金	ごはん 魚のタルタル焼き さつま芋のきんぴら 白桃缶 みそ汁	メルルーサ 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 白桃(缶詰) 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・タルタルソース さつま芋・油・砂糖・白ごま	塩 醤油・みりん風調味料・料理酒・だし だし	お好み焼き 牛乳	小麦粉・和風だし・豚肉・油・卵 キャベツ・人参・お好み焼きソース・あおきのり・かつお節 牛乳	
25 月	ごはん 麻婆豆腐 オクラのごま和え パイ缶 すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース オクラ・コーン パイ(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 白ごま おつゆ麩	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	揚げじゃがサラダ味 牛乳	じゃが芋・人参・ドライパセリ・でん粉 豆乳・マヨネーズ・コンソメ・油 牛乳 	
26 火	和風あんかけ丼 春雨サラダ みかん缶 みそ汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン きゅうり・人参・コーン みかん(缶詰) 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・玉ねぎドレッシング・調合ごま油 さつま芋	だし・醤油・みりん風調味料 だし	かぼちゃのスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト・かぼちゃ 牛乳	
27 水	【おにぎりの日】 ごはん 魚の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ みそ汁	メルルーサ 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参 バナナ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 じゃが芋	醤油・料理酒 ゆかり だし	麩のきなこスナック 牛乳	おつゆ麩・油 きな粉・砂糖 牛乳	
28 木	【お誕生日会】 わかめごはん ヤンニョムチキン風(韓国) 彩りナムル オレンジ すまし汁	鶏肉・赤みそ 豆腐	わかめご飯の素 しょうが 大根・きゅうり・人参・黄パプリカ・にんにく オレンジ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) でん粉・油・砂糖・白ごま 白ごま・砂糖・調合ごま油	塩・料理酒・トマトケチャップ・みりん風調味料・醤油 醤油・塩 だし・塩	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・ミルクココア(粉)・油 砂糖・白桃(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳	
29 金	長崎ちゃんぽん ちくわの天ぷら バナナ	豚肉 ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・さやいんげん バナナ	ちゃんぽん麺・油 小麦粉・油	味塩こしょう・中華だし・チャンポンスープ 	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 グリーンピース・油・コンソメ・トマトケチャップ お茶	
30 土	五目炒飯 ササミとキャベツのおかか和え オレンジ 中華スープ	牛豚ひき肉 鶏ささみ・かつお節	玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン キャベツ・ほうれん草・人参 オレンジ 大根・白菜・わかめ	米(国産)・油	中華だし・塩・醤油 醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼き 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。

一富士フードサービス株式会社