



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
2	月	ごはん 鶏じゃが ブロッコリーサラダ 黄桃缶 すまし汁	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋・砂糖 玉ねぎドレッシング  おつゆ麩	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒  だし・醤油・塩	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
3	火	ごはん 豚肉と野菜のチャンプルー 細切昆布の煮物 パイン缶 みそ汁	豚肉・かつお節・卵 豚肉  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・万能ねぎ 細切昆布・人参・さやいんげん パイン(缶詰) 大根・白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・調合ごま油 砂糖  	醤油・塩・味塩こしょう 醤油・みりん風調味料・だし  だし	黒ゴマ茶きん 牛乳	かぼちゃ・黒ごま・砂糖 牛乳・バター 牛乳
4	水	ごはん 魚のごま味噌焼 春雨サラダ バナナ すまし汁	さば・白みそ ちくわ  豆腐	きゅうり・人参 バナナ 玉ねぎ	米(国産) 砂糖・白ごま・油 緑豆春雨・マヨネーズ	みりん風調味料・料理酒 塩  だし・醤油・塩	ココア揚げパン 牛乳	食パン・油 ミルクココア(粉)・グラニュー糖 牛乳
5	木	タコライス風 大根とコーンのサラダ オレンジ コンソメスープ	豚ひき肉・ミックスチーズ	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・トマト 大根・コーン・きゅうり オレンジ かぼちゃ・白菜・わかめ・ドライパセリ	米(国産)・油 砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル)  コンソメ	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳
6	金	沖縄そば ツナとオクラの和え物 白桃缶	豚角煮 ツナフレーク・かつお節	人参・玉ねぎ・万能ねぎ オクラ・人参 白桃(缶詰)	沖縄そば	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料	炒飯おにぎり お茶	米(国産)・豚肉・玉ねぎ・人参・コーン グリーンピース・油・中華だし・味塩こしょう・醤油 お茶
7	土	豆腐の肉味噌丼 白菜の赤しそ和え オレンジ すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ  	玉ねぎ・しょうが 白菜・人参・コーン オレンジ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・料理酒・みりん風調味料 ゆかり  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
9	月	ごはん 魚のパン粉焼き 大豆と野菜のひじき炒め煮 みかん缶 みそ汁	メルルーサ・粉チーズ 大豆  赤みそ・白みそ	ひじき・大根・人参・グリーンピース・干しいたけ みかん(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 糸こんにゃく(白滝)・油  さつま芋	塩・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒  だし	麩のフレンチトースト 牛乳	おつゆ麩・卵・牛乳 砂糖・バター 牛乳
10	火	ごはん そぼろと厚揚げ豆腐の卵とし 大学芋 黄桃缶 みそ汁	生揚げ・鶏ひき肉・卵  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜  黄桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋・油・砂糖・黒ごま  おつゆ麩	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒  だし	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・卵・豚肉 油・玉ねぎ・ニラ・醤油・調合ごま油 牛乳
11	水	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め マセドアンサラダ バナナ すまし汁	豚肉	キャベツ・かぼちゃ・からし菜 グリーンピース・人参 バナナ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 じゃが芋・マヨネーズ	オイスターソース・醤油 味塩こしょう  だし・醤油・塩	黒糖パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・黒砂糖 牛乳・油 牛乳
12	木	ごはん 魚のつけ焼 キャベツの中華和え オレンジ 豚汁	さば  豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり・人参・にんにく オレンジ 人参・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 白ごま・砂糖・調合ごま油  じゃが芋・つきこんにゃく	醤油・みりん風調味料 醤油・塩  だし	フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳
13	金	ミートスパゲティ バナナ 野菜たっぷりスープ	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参・にんにく・グリーンピース バナナ 大根・白菜・人参  	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 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	豚と昆布のじゅーしーおにぎり お茶	米(国産)・豚肉・調合ごま油・人参・干しいたけ・細切昆布 万能ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし お茶
14	土	とりそぼろ丼 ブロッコリーサラダ オレンジ すまし汁	鶏ひき肉 フィッシュソーセージ	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん ブロッコリー・コーン オレンジ キャベツ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖  おつゆ麩	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 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
16	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め マカロニサラダ 白桃缶 すまし汁	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・なす・人参・さやいんげん・しょうが きゅうり・人参 白桃(缶詰) 大根・白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	醤油・みりん風調味料 塩  だし・醤油・塩	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター・砂糖 牛乳・卵 牛乳

17	火	ハヤシライス 白菜のサラダ みかん缶	牛肉 	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・人参 みかん(缶詰)	米(国産)・油 砂糖	ハヤシフレーク 青じそドレッシング(ノンオイル)	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 パイン(缶詰) 牛乳
18	水	【お弁当の日】 					黒糖サターアングター 牛乳	サターアングターミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
19	木	五目うどん ミニ鶏肉の磯辺焼き オレンジ	豚肉・生揚げ 鶏肉	白菜・人参・しめじ・わかめ・だし昆布 あおさのり オレンジ	うどん 砂糖・小麦粉・油	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料	味噌おにぎり お茶	米(国産)・豚肉・赤みそ 醤油・砂糖 お茶
20	金	ごはん 魚の焼南蛮 野菜の生姜炒め バナナ みそ汁	メルルーサ さつま揚げ  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 白菜・人参・ピーマン・しょうが バナナ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖  じゃが芋	酢・醤油 醤油・みりん風調味料  だし	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	土	豚ぎのご丼 キャベツのサラダ オレンジ みそ汁	豚肉  豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・えのきたけ・人参・しめじ・グリーンピース キャベツ・人参 オレンジ 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒  だし	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
23	月	ごはん 肉豆腐 胡瓜の塩昆布和え パイン缶 かき玉汁	豚肉・豆腐  卵	白菜・ほうれん草・人参 きゅうり・人参・塩昆布 パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖  でん粉	和風だし・醤油・みりん風調味料  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
24	火	ごはん 魚の塩焼き 切干大根の煮物 みかん缶 みそ汁	さば 油揚げ  赤みそ・白みそ	切干大根・人参・さやいんげん みかん(缶詰) かぼちゃ・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油 砂糖 	塩 醤油・みりん風調味料・和風だし  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
25	水	【クリスマス・お誕生日会】 ごはん ミニ照り焼きチキン フライドポテト オクラのサラダ バナナ コーンクリームスープ	鶏肉  ちくわ 牛乳	にんにく  オクラ・人参・黄パプリカ バナナ ドライパセリ	米(国産) 油 ポテトフライ・油 砂糖	塩・醤油・料理酒 塩 青じそドレッシング(ノンオイル)  コーンクリームスープの素	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
26	木	煮込みうどん ブロッコリーのおかか和え オレンジ	豚肉・生揚げ 鶏ささみ・かつお節	白菜・人参・えのきたけ・万能ねぎ ブロッコリー・人参 オレンジ	うどん	白だし 醤油・みりん風調味料・だし	菜めしおにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 お茶
27	金	冬野菜カレー ブロッコリーのサラダ バナナ	豚肉	大根・白菜・人参・しめじ ブロッコリー・人参・黄パプリカ バナナ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズ	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 味塩こしょう	パインゼリー 牛乳	ゼリーの素・パイン缶・水 牛乳
28	土	炒飯 豆腐サラダ ゼリー みそ汁	牛豚ひき肉 鶏ささみ・豆腐  赤みそ・白みそ 	玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン キャベツ・人参  大根・白菜・わかめ	米(国産)・油 玉ねぎドレッシング マスカットゼリーの素	中華だし・塩・カレーパウダー  だし	星たべよ 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。

一富士フードサービス株式会社