



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	火	ミンチカレーライス マセドアンサラダ 黄桃缶	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖 じゃが芋・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 塩	パインゼリー 牛乳	パインゼリーの素 パイン (缶詰) 牛乳
2	水	五目うどん ミニチキンのごま味噌焼き みかん缶	豚肉・生揚げ 鶏肉・みそ	白菜・人参・しめじ・だし昆布 みかん(缶詰)	うどん 油・砂糖・白ごま	だし・醤油・みりん風調味料・塩 みりん風調味料・醤油・和風だし	赤しそおにぎり お茶	米(国産)・強化米 ゆかり 麦茶
3	木	ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め さつま芋のバター焼き 白桃缶 卵スープ	豚肉  	キャベツ・玉ねぎ・からし菜 白桃(缶詰) 大根・わかめ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 さつま芋・バター	オイスターソース・醤油 だし・醤油・塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳
4	金	ごはん 魚の竜田揚げ 人参のしりしり バナナ みそ汁	さば 卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 人参 バナナ 白菜・ほうれん草	米(国産) 砂糖・でん粉・油 油	醤油・料理酒 塩 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
5	土	豚丼 豆腐とキャベツのサラダ オレンジ みそ汁	豚肉 ちくわ・豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 オレンジ 大根・わかめ	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	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳
7	月	ごはん 魚の照焼き マセドアンサラダ パイン缶 いなむどうち	たら 豚肉・かまぼこ・イナムルチ味噌	しょうが きゅうり・人参・コーン パイン (缶詰) 人参・干しいたけ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ つきこんにゃく	醤油・みりん風調味料 塩 だし・醤油	麩のシュガースナック 牛乳	おつゆ麩・油 砂糖 牛乳
8	火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 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 かぼちゃ 黄桃(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 砂糖	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	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
9	水	ごはん ガーリックチキン ボークビーンズ バナナ コンソメスープ	鶏肉 豚肉・大豆	にんにく 人参・グリーンピース バナナ 大根・玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) 砂糖・バター じゃが芋	醤油・料理酒 コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	おかかおにぎり 牛乳	米(国産)・強化米 かつお節・醤油 牛乳
10	木	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 オクラのごま和え みかん缶 すまし汁	鶏ひき肉・生揚げ	玉ねぎ・さやいんげん オクラ・人参 みかん(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 油・じゃが芋・砂糖 白ごま おつゆ麩	和風だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	バナナパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・砂糖 牛乳・油 牛乳
11	金	ハヤシライス 大根ツナサラダ 白桃缶	牛肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・人参・きゅうり 白桃(缶詰)	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・味塩こしょう 青じそドレッシング(ノンオイル)	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
12	土	焼そば ササミと白菜の赤しそ和え オレンジ	豚肉・かつお節 鶏ささみ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 白菜・人参 オレンジ	焼きそば用麺・油	中濃ソース・とんかつソース ゆかり	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
14	月	ごはん 豚肉と野菜の黒糖生姜炒め 野菜の納豆和え みかん缶 すまし汁	豚肉 納豆	玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン・しょうが 大根・人参・コーン みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・黒砂糖 おつゆ麩	醤油・みりん風調味料 醤油 だし・醤油・塩	milkyおさつポテト 牛乳	さつま芋・バター 牛乳・砂糖 牛乳

15	火	ごはん 魚のカレーソテー ジャーマンポテト パイン缶 みそ汁	たら ウインナー 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・グリーンピース パイン（缶詰） キャベツ・小松菜	米(国産) 油 じゃが芋・油・バター	塩・コンソメ・カレーパウダー 塩 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
16	水	【お弁当会】 					黒糖サーターアングター 牛乳	サーターアングターミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
17	木	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 スパゲティサラダ 黄桃缶 すまし汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・人参 黄桃(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) じゃが芋・砂糖 スパゲティ・マヨネーズ	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 塩 だし・醤油・塩	フレンチトースト 牛乳	食パン・卵・加工乳 砂糖・バター 牛乳
18	金	沖縄そば ササミとキャベツのあおさし和え みかん缶	豚角煮 鶏ささみ	人参・玉ねぎ・万能ねぎ キャベツ・あおさのり みかん(缶詰)	沖縄そば 白ごま	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料・だし	ピラフおにぎり お茶	米(国産)・強化米・コンソメ・塩 ウインナー・人参・玉ねぎ・油 麦茶
19	土	【遠足】						
21	月	ごはん クリームシチュー オクラのサラダ 黄桃缶	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース オクラ・コーン 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋 玉ねぎドレッシング	クリームシチューミックス	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 黄桃(缶詰) 牛乳
22	火	もずく丼 白菜の中華和え パイン缶 みそ汁	豚肉 赤みそ・白みそ	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 白菜・人参 パイン（缶詰） 大根・ほうれん草	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 調合ごま油 おつゆ麴	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	揚げじゃがチーズ味 牛乳	じゃが芋・粉チーズ・ドライパセリ 塩・油 牛乳
23	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 かき玉汁	さば 卵	しょうが ブロッコリー・人参 バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 でん粉	醤油・料理酒 ゆかり だし・醤油・塩	ひらやーちー 牛乳	豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ・小麦粉 和風だし・卵・塩・油 牛乳
24	木	野菜たっぷり塩ラーメン ちくわの蒲焼 みかん缶	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・コーン・小松菜 みかん(缶詰)	ラーメン・油 小麦粉・油・砂糖	醤油・中華だし・塩ラーメンスープ 醤油・みりん風調味料・料理酒	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
25	金	【お誕生日会】 ウインナーピラフ ローストチキン トマトと胡瓜のマリネ 白桃缶 コーンクリームスープ	ウインナー 鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース にんにく トマト・きゅうり・人参 白桃(缶詰) ドライパセリ	米(国産)・油 油 砂糖	コンソメ・塩 味塩こしょう・醤油・料理酒 酢・醤油 コーンクリームスープの素	菜めしおにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
26	土	とりそばろ丼 ブロッコリーサラダ オレンジ みそ汁	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん ブロッコリー・人参 オレンジ 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖 	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	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳
28	月	ごはん 魚のピザ焼 野菜のおかか炒め 黄桃缶 みそ汁	たら・ミックスチーズ さつま揚げ・かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 黄桃(缶詰) 玉ねぎ	米(国産) 小麦粉・油 油・砂糖 	塩・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	パウンドケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バター 砂糖・卵 牛乳
30	水	カレーライス マカロニサラダ みかん缶	豚肉	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参 みかん(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 マカロニ・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 塩	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 りんご(缶詰) 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。