



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	木	沖縄野菜そば ちくわの赤しそ天ぷら ゼリー	豚肉 ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	沖縄そば 小麦粉・油 いちごゼリーの素	だし・沖縄そばだし ゆかり	味噌おにぎり お茶	米(国産)・豚肉・赤みそ 醤油・砂糖 麦茶
2	金	ごはん 魚のチーズ照焼き 切干大根のごまサラダ 白桃缶 みそ汁	さば・ミックスチーズ ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり・人参 白桃(缶詰) 白菜	米(国産) 砂糖・油 ごまドレッシング	醤油・みりん風調味料 だし	揚げじゃがのり塩味 牛乳	じゃが芋・あおさのり 塩・油 牛乳
7	水	もずく丼 ブロッコリーのおかか和え みかん缶 すまし汁	豚肉 かつお節 	もずく・ピーマン・人参・しょうが ブロッコリー・人参 みかん(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 おつゆ麩	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	タンナファクルー 牛乳	小麦粉・黒砂糖 卵・ベーキングパウダー 牛乳
8	木	ごはん フィッシュチャップ ひじきのサラダ パイン缶 コンソメスープ	たら	ひじき・人参・グリーンピース・コーン パイン(缶詰) キャベツ・ドライパセリ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 砂糖・玉ねぎドレッシング さつま芋	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ コンソメ	お好み焼き 牛乳	小麦粉・和風だし・豚肉・油・卵・キャベツ 人参・焼きそばソース・中濃ソース・あおさのり・かつお節 牛乳
9	金	味噌ラーメン はんぺんの天ぷら ゼリー	豚肉・赤みそ はんぺん	玉ねぎ・人参・ほうれん草・にんにく・しょうが	ラーメン・油・調合ごま油 天ぷら粉・油 ぶどうゼリーの素	醤油・中華だし・塩	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ 麦茶
10	土	和風あんかけ丼 春雨サラダ バナナ みそ汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん きゅうり・人参・黄パプリカ バナナ ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖 じゃが芋	だし・醤油・みりん風調味料 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
12	月	ハヤシライス マカロニサラダ 黄桃缶	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・人参・コーン 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 マカロニ・マヨネーズ	ハヤシフレーク 塩 	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター・砂糖 牛乳・卵 牛乳
13	火	ごはん 魚の塩焼 じゃが芋の醤油炒め パイン缶 みそ汁	さば さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん パイン(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油 じゃが芋・つきこんにゃく・油・砂糖	塩 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	ごまちんすこう風 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳
14	水	長崎ちゃんぽん 厚揚げのごまマヨ焼 ゼリー	豚肉 生揚げ 	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・チンゲン菜	ちゃんぽん麺・油 油・マヨネーズ・白ごま 青りんごゼリーの素	味塩こしょう・中華だし・チャンボンスープ 醤油	赤しそおにぎり お茶	米(国産)・ゆかり 麦茶
15	木	ごはん 魚の味付天ぷら 大根の塩昆布和え 白桃缶 みそ汁	たら 赤みそ・白みそ	大根・ほうれん草・人参・塩昆布 白桃(缶詰) 玉ねぎ	米(国産) 砂糖・小麦粉・油 じゃが芋	醤油・みりん風調味料 醤油 だし	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
16	金	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプルー 南瓜の煮物 オレンジ もずくスープ	豆腐・豚肉・卵・かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・万能ねぎ かぼちゃ・グリーンピース オレンジ もずく・玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・調合ごま油 砂糖	醤油・塩 醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油・料理酒・和風だし・塩	きなこトースト 牛乳	食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 牛乳
17	土	とりそばろ丼 白菜の赤しそ和え バナナ 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 白菜・人参・コーン バナナ キャベツ・わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし ゆかり だし	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳



19	月	ごはん 魚の白みそ焼き シルバーサラダ みかん缶 すまし汁	さば・白みそ 豆腐	きゅうり・人参・コーン みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 緑豆春雨・マヨネーズ	料理酒・みりん風調味料 味塩こしょう だし・醤油・塩	黒糖アガラサー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳
20	火	ごはん 豚じゃが オクラのサラダ 白桃缶 玉ねぎの卵スープ	豚肉・生揚げ 卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース オクラ・コーン 白桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋・砂糖 玉ねぎドレッシング でん粉	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油・塩	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
21	水	【お弁当日】 					ちんびん 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油 牛乳
22	木	ごはん 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め 彩りナムル 黄桃缶 みそ汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・なす・からし菜 白菜・きゅうり・人参・にんにく 黄桃(缶詰) 大根・わかめ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	オイスターソース・醤油 醤油・塩 だし	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳
23	金	野菜たっぷりうどん はんぺんの天ぷら ゼリー	豚肉 はんぺん	玉ねぎ・人参・ほうれん草・えのきだけ・干しいたけ・万能ねぎ	うどん 天ぷら粉・油 マスカットゼリーの素	白だし 	そばろおにぎり 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 麦茶
24	土	二色丼 ブロッコリーのサラダ オレンジ みそ汁	豚ひき肉 油揚げ・白みそ・赤みそ	玉ねぎ・さやいんげん ブロッコリー・コーン オレンジ キャベツ・わかめ	米(国産)・砂糖・油 砂糖・玉ねぎドレッシング	醤油・みりん風調味料・だし だし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
26	月	ごはん 魚のタルタル焼き ちくわと塩昆布とピーマンのイリチー 白桃缶 すまし汁	たら ちくわ 豆腐	塩昆布・玉ねぎ・人参・ピーマン 白桃(缶詰) 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 小麦粉・油・タルタルソース 油・砂糖	塩 酢・醤油・みりん風調味料 だし・塩	メロンパントースト 牛乳	食パン・マーガリン 砂糖・ホットケーキミックス 牛乳
27	火	カレーライス キャベツの和風サラダ みかん缶	鶏肉 	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 青じそドレッシング(ノンオイル)	もずくのひらやーちー 牛乳	もずく・人参・豚肉・ニラ・小麦粉 卵・牛乳・塩・油 牛乳
28	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	さば 豆腐・白みそ・赤みそ	しょうが ブロッコリー・人参 バナナ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油	醤油・料理酒 ゆかり 和風だし	ショートブレッド 牛乳	小麦粉・バター 砂糖・塩 牛乳
29	木	沖縄そば ちくわの磯辺揚げ ゼリー	豚角煮 ちくわ	人参・玉ねぎ・万能ねぎ あおさのり	沖縄そば 小麦粉・油 パインゼリーの素	だし・沖縄そばだし 塩	塩昆布のおにぎり お茶	米(国産) 塩昆布 麦茶
30	金	【お誕生日会】 ごはん ローストチキン パンプキンピーンズ パイン缶 コンソメスープ	鶏肉 豚肉・大豆	にんにく かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース パイン(缶詰) 大根・人参・ドライパセリ	米(国産) 油	塩・醤油・料理酒 コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・ココアパウダー・油 砂糖・白桃(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳
31	土	豚肉とニラの味噌炒め丼 ササミと白菜のサラダ 黄桃缶 すまし汁	豚肉・みそ 鶏ささみ	玉ねぎ・人参・ニラ 白菜・人参 黄桃(缶詰) わかめ	米(国産)・油・砂糖 砂糖 おつゆ麩	みりん風調味料・醤油・和風だし ノンオイルたまねぎドレッシング だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳 	豆乳ウエハース 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。