



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  | 水  | 野菜たっぷりうどん<br>はんぺんの蒲焼<br>バナナ                                                                   | 豚肉<br>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<br><br>バナナ                   | うどん<br>小麦粉・油・砂糖             | 白だし<br>醤油・みりん風調味料・料理酒                                                                                                               | そぼろおにぎり<br><br>お茶        | 米(国産)・鶏ひき肉・グリーンピース・しょうが<br>砂糖・醤油・みりん風調味料・和風だし<br>麦茶 |
| 2  | 木  | ★豆腐の日<br>ごはん<br>豚肉と豆腐のチャンプルー<br>南瓜の煮物<br>黄桃缶<br>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<br>かぼちゃ・グリーンピース<br>黄桃(缶詰)<br>もずく・玉ねぎ・わかめ  | 米(国産)・強化米<br>油・調合ごま油<br>砂糖  | <br>醤油・塩<br>醤油・みりん風調味料・和風だし<br><br>醤油・料理酒・和風だし・塩 | ウインナーアメリカンドッグ<br><br>牛乳  | ボークウインナー・ホットケーキミックス<br>油・トマトケチャップ<br>牛乳             |
| 3  | 金  | ごはん<br>白身魚のトマト煮<br>野菜ソテー<br>パイン缶<br>コーンクリームスープ                                                | ホキ<br>豚肉<br><br>牛乳                                                                           | 人参・にんにく・トマトピューレ<br>キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん<br>パイン(缶詰)<br>ドライパセリ | 米(国産)<br>小麦粉・油<br>油・バター     | 塩・トマトケチャップ<br>塩<br><br>コーンクリームスープの素                                                                                                 | スクエアパンブキンパンケーキ<br><br>牛乳 | かぼちゃ・ホットケーキミックス・卵<br>牛乳・油<br>牛乳                     |
| 4  | 土  | とりそぼろ丼<br>白菜の赤しそ和え<br>白桃缶<br>みそ汁                                                              | 鶏ひき肉<br><br>油揚げ・赤みそ・白みそ                                                                      | 玉ねぎ・しょうが・グリーンピース<br>白菜・人参・コーン<br>白桃(缶詰)<br>大根・小松菜          | 米(国産)・砂糖・でん粉                | 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし<br>ゆかり<br><br>だし                                                                                                | ソフトサラダ<br>牛乳             | ソフトサラダせんべい<br>牛乳                                    |
| 6  | 月  | ごはん<br>魚のカレーソテー<br>パンブキンサラダ<br>みかん缶<br>すまし汁                                                   | さば<br><br>豆腐                                                                                 | かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン<br>みかん(缶詰)<br>大根・万能ねぎ                     | 米(国産)<br>油<br>マヨネーズ         | 塩・コンソメ・カレーパウダー<br>塩<br><br>だし・醤油・塩                                                                                                  | フルーツゼリー<br><br>牛乳        | クールゼリーの素・黄桃(缶詰)<br>パイン(缶詰)<br>牛乳                    |
| 7  | 火  | もずく丼<br>白菜の中華和え<br>パイン缶<br>みそ汁                                                                | 豚ひき肉<br><br>油揚げ・赤みそ・白みそ                                                                      | もずく・ピーマン・人参・しょうが<br>白菜・人参<br>パイン(缶詰)<br>キャベツ・わかめ           | 米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉<br>調合ごま油 | <br>醤油・みりん風調味料<br>醤油・みりん風調味料・中華だし<br><br>だし    | 揚げじゃがチーズ味<br><br>牛乳      | じゃが芋・粉チーズ・ドライパセリ<br>塩・油<br>牛乳                       |
| 8  | 水  | ごはん<br>鶏肉の生姜焼き<br>ウインナーとキャベツのソテー<br>オレンジ<br>中華スープ                                             | 鶏肉<br>ウインナー<br><br>豆腐                                                                        | しょうが<br>キャベツ・人参・ブロッコリー<br>オレンジ<br>玉ねぎ・ほうれん草                | 米(国産)<br>砂糖・油<br>油          | <br>醤油・みりん風調味料・料理酒<br>コンソメ<br><br>中華だし・醤油・塩    | ちんびん<br><br>牛乳           | 小麦粉・ベーキングパウダー<br>黒砂糖・油<br>牛乳                        |
| 9  | 木  | ナポリタンスパゲティ<br>白桃缶<br>コンソメスープ                                                                  | ウインナー<br> | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・トマトソース<br>白桃(缶詰)<br>キャベツ・玉ねぎ・ドライパセリ    | スパゲティ・油・砂糖                  | コンソメ・トマトケチャップ<br><br>コンソメ                                                                                                           | おかかおにぎり<br><br>お茶        | 米(国産)・強化米<br>かつお節・醤油<br>麦茶                          |
| 10 | 金  | ★マグロの日<br>ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>マグロ入り人参しりしり<br>バナナ<br>みそ汁                                         | 豆腐・牛豚ひき肉・卵<br>ツナフレーク<br><br>油揚げ・赤みそ・白みそ                                                      | 玉ねぎ・人参<br>人参<br>バナナ<br>大根・ほうれん草                            | 米(国産)<br>パン粉・油<br>油         | 味塩こしょう・ウスターソース・トマトケチャップ<br>塩<br><br>だし                                                                                              | きなこトースト<br><br>牛乳        | 食パン・マーガリン・きな粉<br>砂糖・塩<br>牛乳                         |
| 11 | 土  | 豚丼<br>ササミとブロッコリーの酢の物<br>黄桃缶<br>すまし汁                                                           | 豚肉<br>鶏ささみ<br><br>豆腐                                                                         | 玉ねぎ・人参<br>ブロッコリー・人参<br>黄桃(缶詰)<br>わかめ                       | 米(国産)・砂糖・でん粉<br>砂糖・白ごま      | 和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒<br>酢・醤油<br><br>だし・醤油・塩                                                                                          | ぼたぼた焼<br>牛乳              | ぼたぼた焼き<br>牛乳                                        |
| 14 | 火  | ハヤシライス<br>ブロッコリーサラダ<br>パイン缶                                                                   | 牛肉                                                                                           | 玉ねぎ・人参・グリーンピース<br>ブロッコリー・人参<br>パイン(缶詰)                     | 米(国産)・油<br>砂糖・玉ねぎドレッシング     | 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                                                                                                        | ショートブレッド<br><br>牛乳       | 小麦粉・バター<br>砂糖・塩<br>牛乳                               |
| 15 | 水  | 【お弁当日】<br> |                                                                                              |                                                            |                             |                                                                                                                                     | ジャムサンド<br>牛乳             | 食パン・いちごジャム<br>牛乳                                    |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                           |                                                                          |                                            |                                                                                                                                              |                  |                                           |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|
| 16 | 木 | ごはん<br>ガーリックフィッシュ<br>切干大根のごまサラダ<br>黄桃缶<br>コンソメスープ                                                                                                                                                                                                                  | たら<br>ツナフレーク                                                                              | にんにく<br>切干大根・きゅうり・人参・コーン<br>黄桃(缶詰)<br>白菜・玉ねぎ・ほうれん草                       | 米(国産)<br>小麦粉・油・砂糖<br>ごまドレッシング              | 醤油・料理酒<br><br>コンソメ                                                                                                                           | 黒糖アガラサー<br>牛乳    | 小麦粉・ベーキングパウダー<br>黒砂糖<br>牛乳                |
| 17 | 金 | ★沖縄そばの日<br>沖縄野菜そば<br>鶏肉の赤しそ焼き<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                               | 豚肉<br>鶏肉                                                                                  | 玉ねぎ・白菜・人参・万能ねぎ<br><br>バナナ                                                | 沖縄そば<br>油                                  | <br>だし・沖縄そばだし<br>ゆかり                                      | わかめおにぎり<br>お茶    | 米(国産)・強化米<br>わかめご飯の素<br>麦茶                |
| 18 | 土 | 【運動会】<br>   |                                                                                           |                                                                          |                                            |                                                                                                                                              |                  |                                           |
| 20 | 月 | ごはん<br>魚のピザ焼<br>切干大根の煮物<br>パイン缶<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                             | たら・ミックスチーズ<br>油揚げ<br><br>赤みそ・白みそ                                                          | 切干大根・人参・さやいんげん<br>パイン(缶詰)<br>玉ねぎ・白菜・チンゲン菜                                | 米(国産)<br>小麦粉・油<br>砂糖                       | 塩・トマトケチャップ<br>醤油・みりん風調味料・和風だし<br><br>だし                                                                                                      | ごまちゃんすこう<br>牛乳   | 白ごま・小麦粉・砂糖<br>油・塩<br>牛乳                   |
| 21 | 火 | ごはん<br>豚肉とシブイの煮物<br>納豆みそ<br>バナナ<br>卵スープ                                                                                                                                                                                                                            | 豚肉・生揚げ<br>ツナフレーク・納豆・白みそ<br><br>卵                                                          | 冬瓜・人参・小松菜<br>万能ねぎ<br>バナナ<br>玉ねぎ・わかめ                                      | 米(国産)<br>油・砂糖<br>砂糖                        | 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし<br>みりん風調味料<br><br>だし・醤油・塩                                                                                                | 磯辺フライドポテト<br>牛乳  | ポテトフライ・油<br>塩・あおさのり<br>牛乳                 |
| 22 | 水 | 【おにぎりの日】<br>ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>ブロッコリーサラダ<br>みかん缶<br>コンソメスープ                                                                                                                                                                                                          | 鶏肉                                                                                        | にんにく<br>ブロッコリー・人参<br>みかん(缶詰)<br>人参・キャベツ・オクラ                              | 米(国産)<br>小麦粉・でん粉・油<br>砂糖・玉ねぎドレッシング         | 醤油・料理酒<br><br>コンソメ                                        | フルーツボンチ<br>牛乳    | いちごゼリーの素・パイン(缶詰)<br>黄桃(缶詰)<br>牛乳          |
| 23 | 木 | 五目うどん<br>ちくわの磯辺炒め<br>オレンジ                                                                                                                                                                                                                                          | さつま揚げ・生揚げ<br>ちくわ                                                                          | 白菜・人参・しめじ・小松菜・だし昆布<br>あおさのり<br>オレンジ                                      | うどん<br>油                                   | だし・醤油・みりん風調味料・塩<br>塩                                                                                                                         | ツナ味噌おにぎり<br>お茶   | 米(国産)・ツナフレーク・赤みそ<br>醤油・砂糖<br>麦茶           |
| 24 | 金 | カレーライス<br>スパゲティコーンサラダ<br>ゼリー                                                                                                                                                                                                                                       | 豚肉<br> | 玉ねぎ・人参<br>きゅうり・コーン・人参                                                    | 米(国産)・じゃが芋・油・砂糖<br>スパゲティ・マヨネーズ<br>パインゼリーの素 | カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油<br>塩                                                                                                                | メロンパン風トースト<br>牛乳 | 食パン・バター<br>砂糖・ホットケーキミックス<br>牛乳            |
| 25 | 土 | 豚肉ときのこのとろとろ丼<br>オクラのシークワサー酢の物<br>黄桃缶<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                       | 豚肉<br>ちくわ<br><br>豆腐                                                                       | 白菜・玉ねぎ・人参・えのきだけ・しめじ・干しいたけ・グリーンピース<br>オクラ・人参・シークワサー果汁<br>黄桃(缶詰)<br>白菜・わかめ | 米(国産)・砂糖・でん粉<br>砂糖                         | だし・醤油・みりん風調味料・料理酒<br>醤油<br><br>だし・醤油・塩                                                                                                       | 五穀ビスケット<br>牛乳    | 五穀ビスケット<br>牛乳                             |
| 27 | 月 | ごはん<br>魚の照焼き<br>キャベツのごまサラダ<br>みかん缶<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                          | さば<br>鶏ささみ<br><br>油揚げ・赤みそ・白みそ                                                             | しょうが<br>キャベツ・きゅうり・人参<br>みかん(缶詰)<br>大根・ほうれん草                              | 米(国産)<br>砂糖・油<br>玉ねぎドレッシング                 | 醤油・みりん風調味料<br><br>だし                                                                                                                         | ひらやーちー<br>牛乳     | 玉ねぎ・人参・ニラ・小麦粉<br>和風だし・塩・油<br>牛乳           |
| 28 | 火 | ごはん<br>チリコンカン風<br>ひじきとコーンのサラダ<br>ゼリー<br>コンソメスープ                                                                                                                                                                                                                    | 豚ひき肉・大豆<br>フィッシュソーセージ                                                                     | 玉ねぎ・人参・にんにく・グリーンピース・トマトピューレ<br>ひじき・コーン・きゅうり<br><br>白菜・玉ねぎ・ドライパセリ         | 米(国産)<br>じゃが芋・油<br>ごまドレッシング<br>ぶどうゼリーの素    | トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩<br><br>コンソメ                                                                                                          | クッキー<br>牛乳       | 小麦粉・砂糖<br>油・グラニュー糖<br>牛乳                  |
| 29 | 水 | 味噌ラーメン<br>白菜のナムル<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                                            | 豚肉・赤みそ                                                                                    | 玉ねぎ・人参・ほうれん草・にんにく・しょうが<br>白菜・きゅうり・人参・にんにく<br>バナナ                         | ラーメン・油・調合ごま油<br>白ごま・砂糖・調合ごま油               | 醤油・中華だし・塩<br>醤油・塩                                                                                                                            | 菜めしおにぎり<br>お茶    | 米(国産)<br>菜めしの素<br>麦茶                      |
| 30 | 木 | 豆腐のふわふわ丼<br>キャベツの中華和え<br>白桃缶<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                               | 鶏肉・豆腐・卵                                                                                   | 玉ねぎ・さやいんげん<br>キャベツ・人参・コーン<br>白桃(缶詰)<br>大根・わかめ                            | 米(国産)・砂糖・でん粉<br>調合ごま油                      | 醤油・みりん風調味料・だし<br>醤油・みりん風調味料<br><br>だし・醤油・塩                                                                                                   | じゃがちゃん<br>牛乳     | じゃが芋・塩・ホットケーキミックス<br>コンソメ・砂糖・油<br>牛乳      |
| 31 | 金 | 【お誕生日会】ハロウィン<br>ケチャップライス<br>ミニフライドチキン<br>ブロッコリーの野菜ソテー<br>パイン缶<br>パンプキンクリームスープ                                                                                                                                                                                      | ウィンナー<br>鶏肉<br><br>牛乳                                                                     | 人参・玉ねぎ・グリーンピース<br><br>玉ねぎ・ブロッコリー・人参<br>パイン(缶詰)<br>ドライパセリ                 | 米(国産)・油<br>小麦粉・油<br>油                      | <br>トマトケチャップ・コンソメ・塩<br>塩・こしょう<br>コンソメ<br><br>パンプキンスープの素 | お楽しみケーキ<br>牛乳    | ホットケーキミックス・油・砂糖<br>みかん(缶詰)・ホイップクリーム<br>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。