



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	月	ごはん 沖縄風煮つけ 納豆みそ みかん缶 みそ汁	豚肉・生揚げ ツナフレーク・納豆・赤みそ 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん 万能ねぎ みかん(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(国産) 砂糖・黒こんにゃく 砂糖 おつゆ麩	醤油・料理酒・だし・みりん風調味料 みりん風調味料 だし	スクエアバナナホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・卵 牛乳・油 牛乳
2	火	もずく丼 白菜のおかか和え オレンジ すまし汁	豚ひき肉 かつお節 豆腐	もずく・ピーマン・人参・しょうが 白菜・小松菜・人参 オレンジ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・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
3	水	ごはん 豚肉とシブイの味噌煮 ひじきのサラダ パイン缶 卵入り中華スープ	豚肉・白みそ 卵	冬瓜・玉ねぎ・人参・しょうが ひじき・人参・きゅうり・コーン パイン(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 油・砂糖 砂糖・マヨネーズ	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	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳
4	木	【ウンケー】 じゅーしー 魚の塩焼き ゼリー 具だくさん汁	豚ひき肉 さば 豚肉・油揚げ	人参・干しいたけ・さやいんげん しめじ・えのきたけ・人参・大根・万能ねぎ キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり	米(国産)・調合ごま油 油 オレンジゼリーの素 つきこんにゃく	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 塩 だし・醤油・塩	ちんびん 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油 牛乳
5	金	焼そば フライドポテト みかん缶 中華スープ	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり みかん(缶詰) 白菜・チンゲン菜	焼きそば用麺・油 ポテトフライ・油 おつゆ麩	中濃ソース・とんかつソース 塩 中華だし・醤油・塩	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ 麦茶
6	土	【ウーケイ】 ごはん クープイリチー ササミとブロッコリーの酢の物 黄桃缶 すまし汁	豚肉・油揚げ 鶏ささみ 豆腐	細切昆布・人参・干しいたけ ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) つきこんにゃく・油・砂糖 砂糖・白ごま	醤油・みりん風調味料・だし 酢・醤油 だし・醤油・塩	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
8	月	ごはん ガーリックチキン 切干大根の煮物 白桃缶 中華スープ	鶏肉 油揚げ	にんにく 切干大根・人参・さやいんげん 白桃(缶詰) えのきたけ・白菜・チンゲン菜	米(国産) 砂糖・バター 砂糖	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし 中華だし・醤油・塩	ツナのひらやーちー 牛乳	ツナフレーク・玉ねぎ・人参・ニラ・小麦粉 和風だし・卵・塩・油 牛乳
9	火	ごはん 肉豆腐 人参のしりしり みかん缶 みそ汁	豚肉・豆腐 卵 赤みそ・白みそ	白菜・ほうれん草・人参 人参 みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖 油 おつゆ麩	和風だし・醤油・みりん風調味料 塩 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
10	水	ごはん 魚のカレーマヨドレ焼き キャベツの納豆みそ和え バナナ すまし汁	たら ツナフレーク・納豆・白みそ	キャベツ バナナ しめじ・大根・万能ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 砂糖	塩・コンソメ・カレーパウダー みりん風調味料 だし・醤油・塩	スクエアケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・卵 牛乳・砂糖 牛乳
11	木	沖縄そば ミニ鶏肉の照り焼き ゼリー	豚肉 鶏肉		沖縄そば 砂糖・油 パインゼリーの素	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料	赤しそおにぎり お茶	米(国産) ゆかり 麦茶
12	金	ハヤシライス 大根とコーンのサラダ 黄桃ヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・コーン・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・玉ねぎドレッシング	ハヤシフレーク	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
13	土	鶏照焼丼 春雨の酢の物 みかん缶 みそ汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん・しょうが きゅうり・人参 みかん(缶詰) キャベツ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖 じゃが芋	醤油・みりん風調味料 だし・酢・醤油 だし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳

16	火	ごはん 魚の味噌焼き ひじきの煮物 パイン缶 すまし汁	さば・赤みそ・白みそ さつま揚げ 豆腐	ひじき・人参・干しいたけ・さやいんげん パイン（缶詰） 白菜・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 砂糖	料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし・醤油・塩	彩りフルーツポンチ 牛乳	青りんごゼリーの素・パイン（缶詰） 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) 牛乳
17	水	【お弁当日】 					黒糖サターアングギー 牛乳	サターアングギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
18	木	冷やし中華 ちくわの赤しそ焼き 白桃缶	ハム・錦糸卵 ちくわ	人参・きゅうり・わかめ 白桃(缶詰)	中華麺・調合ごま油・油・ごまドレッシング 小麦粉・油	冷やし中華の素 ゆかり	きのおおにぎり お茶	米(国産)・強化米・豚ひき肉・人参・干しいたけ・えのきだけ しめじ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶
19	金	カレーライス マカロニサラダ みかんヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	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	シュガー揚げパン 牛乳	コッペパン・油 グラニュー糖 牛乳
20	土	野菜チャンプル丼 ブロッコリーの中華和え 黄桃缶 みそ汁	豚肉・卵・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産)・油 調合ごま油	醤油・塩・和風だし 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	星たべよ 牛乳	星型せんべい 牛乳 
22	月	【シークワサーの日】 ごはん 魚のつけ焼 マセドアンサラダ シークワサーゼリー もずくスープ	たら	きゅうり・人参 四季柑シークァーサー もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ 砂糖	醤油・みりん風調味料 味塩こしょう イナアガーL 醤油・料理酒・和風だし・塩	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
24	水	【おにぎりの日】 ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え 白桃缶 すまし汁	鶏肉 豆腐	にんにく ブロッコリー・人参 白桃(缶詰) わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 	醤油・料理酒 ゆかり 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
25	木	ごはん クリームシチュー 和風コールスローサラダ ゼリー	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・コーン・きゅうり・人参	米(国産) じゃが芋 玉ねぎドレッシング 青りんごゼリーの素	クリームシチューミックス	クッキー 牛乳	小麦粉・砂糖 油・グラニュー糖 牛乳
26	金	【お誕生会】 牛肉とコーンのペッパーライス風 揚げじゃが パイン缶 コンソメスープ	牛肉	コーン・人参・グリーンピース・にんにく パイン（缶詰） 人参・玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・バター じゃが芋・油	醤油・みりん風調味料・料理酒 塩 コンソメ	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・油・砂糖 白桃(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳
27	土	豚きのこ丼 ササミと大根のあおさ和え みかん缶 すまし汁	豚肉 鶏ささみ	玉ねぎ・えのきだけ・人参・しめじ・さやいんげん 大根・あおさのり みかん(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 おつゆ麴	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳
29	月	ごはん 鶏肉とシブイのうま煮 オクラのごま和え 黄桃缶 すまし汁	鶏肉 豆腐 	冬瓜・人参・チンゲン菜 オクラ・人参 黄桃(缶詰) 大根・万能ねぎ	米(国産) 油・黒こんにゃく・砂糖 白ごま	醤油・みりん風調味料・料理酒・だし 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	オレンジゼリー 牛乳	オレンジゼリーの素 みかん(缶詰) 牛乳
30	火	ごはん 麻婆豆腐 切干大根のナムル パイン缶 卵スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ 卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース・しょうが 切干大根・小松菜・人参 パイン（缶詰） 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉・調合ごま油 調合ごま油・白ごま でん粉	醤油 醤油 だし・醤油・塩	さつま芋の天ぷら 牛乳	さつま芋・小麦粉 油 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。
ー富士フードサービス株式会社