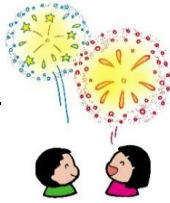




みやびの杜保育園 給食予定献立表



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	金	ごはん タンドリーチキン じゃが芋の醤油炒め バナナ みそ汁	鶏肉・ヨーグルト さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 人参・さやいんげん バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油 じゃが芋・つきこんにやく・油・砂糖	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	パインケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バター 砂糖・パイン(缶詰) 牛乳
2	土	豚肉とニラの味噌炒め丼 ササミと白菜のサラダ みかん缶 すまし汁	豚肉・みそ 鶏ささみ	玉ねぎ・人参・ニラ 白菜・人参 みかん(缶詰) 大根・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖・玉ねぎドレッシング おつゆ麩	みりん風調味料・醤油・和風だし だし・醤油・塩	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
4	月	もずく丼 ブロッコリーの赤しそ和え 黄桃缶 すまし汁	豚ひき肉 豆腐	もずく・ピーマン・人参・しょうが ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 	醤油・みりん風調味料 ゆかり だし・塩	コロコロアメリカンドッグ 牛乳	ホットケーキミックス・フィッシュソーセージ 油 牛乳
5	火	ごはん ゴーヤチャンプルー 南瓜の煮物 パイン缶 中華スープ	豚肉・かつお節・卵 油揚げ	玉ねぎ・キャベツ・人参・にがうり かぼちゃ パイン(缶詰) 白菜・わかめ	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・和風だし 中華だし・醤油・塩	タンナファクルー 牛乳	小麦粉・黒砂糖・ベーキングパウダー 塩・油 牛乳
6	水	チキンと茄子のスパゲティ バナナ 野菜たっぷりスープ	鶏肉 	玉ねぎ・なす・人参・にんにく・ドライパセリ バナナ 大根・白菜・人参	焼きそば用麺・油・小麦粉・砂糖	料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ 麦茶
7	木	ごはん 魚の味付天ぷら クーフィリチー オレンジ かき玉汁	たら 豚肉・油揚げ 卵	細切昆布・人参 オレンジ 冬瓜・わかめ	米(国産) 砂糖・小麦粉・油 つきこんにやく・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 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
8	金	ごはん 鶏じゃが 胡瓜の酢の物 ゼリー みそ汁	鶏肉・生揚げ さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋・砂糖 砂糖 青りんごゼリーの素 おつゆ麩	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし	ツナマヨトースト 牛乳	食パン・マヨネーズ・玉ねぎ ツナフレーク・ドライパセリ 牛乳
9	土	二色丼 白菜のごま和え みかん缶 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 白菜・人参 みかん(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産)・砂糖・油 白ごま	醤油・みりん風調味料・だし 醤油・みりん風調味料 だし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
12	火	ハヤシライス マカロニサラダ みかんヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・人参・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・油 マカロニ・マヨネーズ	ハヤシフレーク 塩	ごまちゃんすこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳
13	水	冷やし中華 ちくわの赤しそ焼き バナナ	鶏ささみ・錦糸卵 ちくわ	人参・きゅうり・わかめ バナナ	焼きそば用麺・調合ごま油・油 油	塩・冷やし中華の素 ゆかり	塩昆布のおにぎり お茶	米(国産) 塩昆布 麦茶
14	木	ごはん ナーベラランブシー 切干大根のごまサラダ ゼリー すまし汁	鶏肉・豆腐・白みそ・イナムルチ味噌・かつお節 フィッシュソーセージ	へちま・人参 切干大根・ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 ごまドレッシング パインゼリーの素 おつゆ麩	 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
15	金	ごはん フィッシュチャップ ウインナーとキャベツのソテー オレンジ コンソメスープ	たら ウインナー	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん オレンジ 白菜・人参・グリーンアスパラガス	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 油・バター	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 味塩こしょう コンソメ	シュガートースト 牛乳	食パン・マーガリン 砂糖 牛乳

16	土	和風あんかけ丼 春雨サラダ みかん缶 みそ汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・グリーンピース さやいんげん・人参・黄パプリカ みかん(缶詰) ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖・玉ねぎドレッシング じゃが芋	だし・醤油・みりん風調味料 だし	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳
18	月	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきの煮物 白桃缶 卵スープ	鶏肉 さつま揚げ 卵	ひじき・人参・グリーンピース 白桃(缶詰) 玉ねぎ・チンゲン菜・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 でん粉	醤油・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	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス・豆腐・砂糖 油・グラニュー糖 牛乳
19	火	ごはん 豚肉とシブイの煮物 オクラの酢の物 みかん缶 みそ汁	豚肉・生揚げ ちくわ 赤みそ・白みそ	冬瓜・人参・さやいんげん オクラ・人参 みかん(缶詰) 玉ねぎ・キャベツ・小松菜	米(国産) 油・砂糖 砂糖 	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 酢・醤油 だし	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
20	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
21	木	ごはん 豚肉と野菜のブルコギ風炒め フライドポテト パイン缶 もずくスープ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン パイン(缶詰) もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・白ごま ポテトフライ・油	醤油・料理酒 塩 醤油・料理酒・和風だし・塩	もずくのひらやーちー 牛乳	もずく・玉ねぎ・人参・ニラ 小麦粉・和風だし・塩・油 牛乳
22	金	冷やしうどん ミニガーリックチキン オレンジ	鶏肉	きゅうり・人参・わかめ にんにく オレンジ	うどん 砂糖・バター	つゆ 醤油・料理酒	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズ・味付のり 麦茶
23	土	炒飯 野菜ナムル 黄桃缶 みそ汁	鶏豚ひき肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・ほうれん草・人参・にんにく 黄桃(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・カレーパウダー 醤油・塩 だし	きなこおかき 牛乳	やわらかおかき(きな粉味) 牛乳
25	月	ごはん 魚のタルタル焼き シークワサー酢の物 白桃缶 ソーキ汁風	たら 鶏ささみ 豚肉	玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・人参・シークワサー果汁 白桃(缶詰) 細切昆布・冬瓜・人参	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ 砂糖	塩 酢・醤油 だし・醤油・塩	ショートブレッド 牛乳	小麦粉・バター 砂糖・塩 牛乳 
26	火	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 ちくわの磯辺焼き ゼリー かき玉汁	豚肉 ちくわ 卵	玉ねぎ・白菜・人参 あおさのり 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 小麦粉・油 ぶどうゼリーの素 でん粉	オイスターソース・醤油 塩 だし・醤油・塩	彩りフルーツボンチ 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
27	水	【おにぎりの日】 わかめごはん 魚の唐揚げ ブロッコリーサラダ バナナ コンソメスープ	さば 	わかめご飯の素 しょうが ブロッコリー・人参 バナナ 白菜・玉ねぎ・ドライパセリ 人参・白菜・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 砂糖・玉ねぎドレッシング	醤油・料理酒 コンソメ	夏野菜のピザトースト 牛乳	食パン・トマトケチャップ・ツナフレーク・なす オクラ・ピーマン・コーン・ミックスチーズ 牛乳
28	木	沖縄野菜そば ミニ鶏肉の照り焼き バナナ	豚肉 鶏肉 	人参・白菜・玉ねぎ・万能ねぎ バナナ	沖縄そば 砂糖・油	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料	そばろと人参のじゅーしーおにぎり お茶	米(国産)・豚ひき肉・調合ごま油・人参・干しいだけ 万能ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶
29	金	【お誕生日会】 カレーライス 白菜ごまのサラダ 黄桃ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 白菜・コーン 黄桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 ごまドレッシング	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油	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・バナナ・ホイップクリーム 牛乳
30	土	とりそばろ丼 ブロッコリーのおかか和え みかん缶 みそ汁	鶏ひき肉 かつお節 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 みかん(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・みりん風調味料・だし 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。