



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  | 土  | 炒飯<br>白菜の和風サラダ<br>黄桃缶<br>みそ汁                        | 牛豚ひき肉<br><br>豆腐・赤みそ・白みそ                                                                          | 玉ねぎ・人参・グリーンピース<br>ブロッコリー・白菜・コーン<br>黄桃(缶詰)<br>キャベツ・わかめ       | 米(国産)・油<br>玉ねぎドレッシング                                                                                             | 中華だし・塩・カレーパウダー<br><br>だし<br> | ぼたぼた焼<br>牛乳          | ぼたぼた焼き<br>牛乳                                   |
| 4  | 火  | けんちんうどん<br>鶏のソテー<br>ゼリー                             | 鶏肉・豆腐<br>鶏肉<br> | 玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ                                              | うどん・黒こんにゃく<br>小麦粉・油<br>青りんごゼリーの素                                                                                 | 白だし<br><br>                  | ふりかけおにぎり<br>お茶       | 米(国産)<br>かつおふりかけ<br>麦茶                         |
| 5  | 水  | ごはん<br>豚肉のケチャップ炒め<br>白菜のごまサラダ<br>バナナ<br>コンソメスープ     | 豚肉<br>          | 玉ねぎ・ピーマン<br>白菜・コーン・きゅうり・人参<br>バナナ<br>キャベツ・玉ねぎ・人参・ドライパセリ     | 米(国産)<br>じゃが芋・油・砂糖<br>ごまドレッシング                                                                                   | トマトケチャップ・醤油・みりん風調味料・料理酒<br><br>コンソメ                                                                             | きなこドーナツ<br>牛乳        | 小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー<br>砂糖・豆腐・油<br>牛乳             |
| 6  | 木  | ごはん<br>魚の竜田揚げ<br>切干大根のサラダ<br>パイン缶<br>かき玉汁           | たら<br>フィッシュソーセージ<br><br>卵                                                                        | しょうが<br>切干大根・ブロッコリー・人参<br>パイン(缶詰)<br>白菜・わかめ                 | 米(国産)<br>砂糖・でん粉・油<br>玉ねぎドレッシング<br><br>でん粉                                                                        | 醤油・料理酒<br><br>だし・醤油・塩                                                                                           | ちんすこう<br>牛乳          | 小麦粉・油<br>砂糖・塩<br>牛乳                            |
| 7  | 金  | もずく丼<br>キャベツのあおさและ<br>白桃缶<br>みそ汁                   | 豚ひき肉<br>ちくわ<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>人参・キャベツ・あおさのり<br>白桃(缶詰)<br>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<br>醤油・みりん風調味料・だし<br><br>だし                                                                           | じゃがりこ風ポテト<br>牛乳      | じゃが芋・チーズ・でん粉・豆乳<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)・コンソメ・油<br>牛乳 |
| 8  | 土  | 豚肉とニラの味噌炒め丼<br>大根のごま和え<br>みかん缶<br>すまし汁              | 豚肉・みそ<br><br>豆腐                                                                                  | 玉ねぎ・人参・ニラ<br>大根・小松菜・人参<br>みかん(缶詰)<br>白菜・万能ねぎ                | 米(国産)・油・砂糖<br>白ごま<br>       | みりん風調味料・醤油・和風だし<br>醤油・みりん風調味料<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                                  |
| 10 | 月  | ごはん<br>豚肉とシブイの煮物<br>揚げじゃが<br>白桃缶<br>みそ汁             | 豚肉・生揚げ<br><br>赤みそ・白みそ                                                                            | 冬瓜・人参・さやいんげん<br><br>白桃(缶詰)<br>玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草                | 米(国産)<br>油・砂糖<br>じゃが芋・油<br> | 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし<br>塩<br><br>だし                                                                              | ショートブレッド<br>牛乳       | 小麦粉・バター<br>砂糖・塩<br>牛乳                          |
| 11 | 火  | チキンときのこのスパゲティ<br>ゼリー<br>コンソメスープ                     | 鶏肉                                                                                               | 玉ねぎ・えのきだけ・しめじ・ピーマン・人参・にんにく<br><br>玉ねぎ・コーン・グリーンアスパラガス・ドライパセリ | 麺・油・砂糖<br>ぶどうゼリーの素                                                                                               | 料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩<br><br>コンソメ                                                                           | 赤しそおにぎり<br>お茶        | 米(国産)<br>ゆかり<br>麦茶                             |
| 12 | 水  | ごはん<br>豚肉と野菜のプルコギ風炒め<br>かぼちゃのバター焼き<br>オレンジ<br>中華スープ | 豚肉<br><br>豆腐                                                                                     | キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン<br>かぼちゃ<br>オレンジ<br>大根・わかめ                  | 米(国産)<br>油・砂糖・白ごま<br>バター                                                                                         | 醤油・料理酒<br>塩<br><br>中華だし・醤油・塩                                                                                    | マスカットゼリー<br>牛乳       | マスカットゼリーの素<br>黄桃(缶詰)<br>牛乳                     |
| 13 | 木  | ごはん<br>魚の味噌マヨドレ焼き<br>ひじきの煮物<br>パイン缶<br>かき玉汁         | ホキ・白みそ<br>油揚げ<br><br>卵                                                                           | 玉ねぎ・ドライパセリ<br>ひじき・人参・大根・さやいんげん<br>パイン(缶詰)<br>玉ねぎ・チンゲン菜      | 米(国産)<br>油・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>砂糖<br><br>でん粉                                                                       | 塩<br>醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし<br><br>だし・醤油・塩                                                                         | きな粉揚げパン<br>牛乳        | コッペパン・油<br>砂糖・きな粉<br>牛乳                        |
| 14 | 金  | カレーライス<br>マカロニツナサラダ<br>バナナ                          | 鶏肉<br>ツナフレーク                                                                                     | 玉ねぎ・人参<br>きゅうり・人参<br>バナナ                                    | 米(国産)・じゃが芋・油・砂糖<br>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<br>塩                                                                                   | ★紅芋の日<br>紅芋ケーキ<br>牛乳 | ホットケーキミックス・砂糖・牛乳<br>油・紅芋・ホイップクリーム<br>牛乳        |

|    |   |                                                                                             |                                                                                             |                                                           |                                                                                                         |                                                                                                                        |                    |                                                                                                    |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | 土 | 二色丼<br>白菜の中華和え<br>黄桃缶<br>みそ汁                                                                | 豚ひき肉<br><br>油揚げ・赤みそ・白みそ                                                                     | 玉ねぎ・さやいんげん<br>白菜・人参<br>黄桃(缶詰)<br>ほうれん草                    | 米(国産)・砂糖・油<br>調合ごま油<br><br>じゃが芋                                                                         | 醤油・みりん風調味料・だし<br>醤油・みりん風調味料・中華だし<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                                                                                   |
| 17 | 月 | ごはん<br>シブインブシー<br>人参のしりしり<br>パイン缶<br>もずくスープ                                                 | 鶏肉・豆腐・白みそ・イナムルチ味噌<br>卵                                                                      | 冬瓜・玉ねぎ・人参・さやいんげん<br>人参<br>パイン(缶詰)<br>もずく・白菜・万能ねぎ          | 米(国産)<br>油・砂糖<br>油   | <br><br>塩<br><br>醤油・料理酒・和風だし・塩                                                                                         | シークワースゼリー<br>牛乳    | 四季柑シークワースー・砂糖<br>イナアガーL<br>牛乳                                                                      |
| 18 | 火 | ごはん<br>魚の香味焼き<br>切干大根の煮物<br>みかん缶<br>みそ汁                                                     | さば<br>油揚げ<br><br>赤みそ・白みそ                                                                    | 万能ねぎ・しょうが<br>切干大根・人参・さやいんげん<br>みかん(缶詰)<br>玉ねぎ・キャベツ・小松菜    | 米(国産)<br>砂糖・油<br>砂糖  | 醤油・みりん風調味料<br>醤油・みりん風調味料・和風だし<br><br>だし                                                                                | トマトブリッツ<br>牛乳      | 小麦粉・粉チーズ・トマトケチャップ<br>塩・油<br>牛乳                                                                     |
| 19 | 水 | 【お弁当日】<br> |                                                                                             |                                                           |                                                                                                         |                                                                                                                        | 黒糖サーターアンダギー<br>牛乳  | サーターアンダギーミックス・砂糖・卵<br>牛乳・油<br>牛乳                                                                   |
| 20 | 木 | 沖縄野菜そば<br>ちくわの赤しそソテー<br>ゼリー                                                                 | 豚肉<br>ちくわ  | 玉ねぎ・白菜・人参・万能ねぎ                                            | 沖縄そば<br>小麦粉・油<br>オレンジゼリーの素                                                                              | だし・沖縄そばだし<br>ゆかり                                                                                                       | 味噌おにぎり<br>お茶       | 米(国産)・豚肉・赤みそ<br>醤油・砂糖<br>麦茶                                                                        |
| 21 | 金 | ハヤシライス<br>キャベツとコーンのサラダ<br>オレンジ                                                              | 牛肉         | 玉ねぎ・人参・グリーンピース<br>キャベツ・コーン・きゅうり・人参<br>オレンジ                | 米(国産)・油<br>玉ねぎドレッシング                                                                                    | ハヤシフレーク                                                                                                                | ツナマヨトースト<br>牛乳     | 食パン・マヨネーズ・玉ねぎ<br>ツナフレーク・ドライパセリ<br>牛乳                                                               |
| 22 | 土 | とりそぼろ丼<br>ブロッコリーの赤しそ和え<br>みかん缶<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>ブロッコリー・コーン・人参<br>みかん(缶詰)<br>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<br>ゆかり<br><br>だし                                                                                   | 五穀ビスケット<br>牛乳      | 五穀ビスケット<br>牛乳                                                                                      |
| 25 | 火 | ごはん<br>豚肉と野菜の味噌炒め<br>フライドポテト<br>白桃缶<br>卵中華スープ                                               | 豚肉・赤みそ<br><br>卵                                                                             | 玉ねぎ・なす・人参・ピーマン・しょうが<br><br>白桃(缶詰)<br>玉ねぎ・チンゲン菜            | 米(国産)<br>油・砂糖<br>ポテトフライ・油                                                                               | 醤油・みりん風調味料<br>塩<br><br>中華だし・醤油・塩  | もずくのひらやーちー<br>牛乳   | もずく・玉ねぎ・人参・ニラ<br>小麦粉・和風だし・塩・油<br>牛乳                                                                |
| 26 | 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>バナナ<br>コーンクリームスープ                                 | 鶏肉<br>ツナフレーク<br><br>牛乳                                                                      | にんにく<br>ブロッコリー・人参<br>バナナ<br>ドライパセリ                        | 米(国産)<br>小麦粉・でん粉・油<br>フレンチドレッシング(白)                                                                     | 醤油・料理酒<br><br><br>コーンクリームスープの素                                                                                         | シュガートースト<br>牛乳     | 食パン・マーガリン<br>砂糖<br>牛乳                                                                              |
| 27 | 木 | ごはん<br>魚の塩焼き<br>クープイリチー<br>みかん缶<br>シブイのみそ汁                                                  | さば<br>豚肉・油揚げ<br><br>豆腐・赤みそ・白みそ                                                              | 細切昆布・人参・さやいんげん<br>みかん(缶詰)<br>冬瓜・万能ねぎ                      | 米(国産)<br>油<br>糸こんにゃく(黒)・油・砂糖                                                                            | 塩<br>醤油・みりん風調味料・だし<br><br>だし                                                                                           | きのこの炊き込みおにぎり<br>お茶 | 米(国産)・人参・えのきたけ・まいだけ<br>しめじ・醤油・みりん風調味料・だし<br>麦茶                                                     |
| 28 | 金 | 【お誕生日会】<br>タコライス<br>バナナ<br>コンソメスープ                                                          | 豚ひき肉・ミックスチーズ                                                                                | 玉ねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり・トマト<br>バナナ<br>玉ねぎ・ドライパセリ               | 米(国産)・油<br><br>じゃが芋                                                                                     | トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒<br><br>コンソメ                                                                                       | 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                                                          |
| 29 | 土 | 和風あんかけ丼<br>キャベツの中華和え<br>黄桃缶<br>みそ汁                                                          | 豚肉<br><br>油揚げ・赤みそ・白みそ                                                                       | 玉ねぎ・人参・白菜・グリーンピース<br>キャベツ・人参・コーン<br>黄桃(缶詰)<br>大根・わかめ      | 米(国産)・油・砂糖・でん粉<br>調合ごま油                                                                                 | だし・醤油・みりん風調味料<br>醤油・みりん風調味料<br><br>だし                                                                                  | 星たべよ<br>牛乳         | 星型せんべい<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。