



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	月	ごはん 沖縄風煮つけ オクラのおかか和え ゼリー みそ汁	豚肉・生揚げ かつお節 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん オクラ・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・黒こんにゃく パインゼリーの素 おつゆ麩	醤油・料理酒・だし・みりん風調味料 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・あさのり 塩・油 牛乳
2 火	火	ごはん 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め 野菜の納豆和え オレンジ 中華スープ	鶏肉 納豆 卵	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 大根・人参・コーン オレンジ 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油	オイスターソース・醤油 醤油 中華だし・醤油・塩	ごまちんすこう 牛乳	白ごま・小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳
3 水	水	沖縄そば ちくわとブロッコリーのソテー ¹ 黄桃缶	豚肉 ちくわ	人参・玉ねぎ・万能ねぎ ブロッコリー・人参・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	沖縄そば 油	だし・沖縄そばだし コンソメ	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
4 木	木	ごはん 魚の味噌焼き ひじきのそぼろ煮 白桃缶 すまし汁	さば・赤みそ・白みそ 鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	ひじき・人参・大根・さやいんげん 白桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	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	マーラーカオ 牛乳	ホットケーキミックス・黒砂糖・豆乳 醤油・油 牛乳
5 金	金	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ バナナ	牛肉	玉ねぎ・人参・グリンピース キャベツ・コーン・きゅうり バナナ	米(国産)・油 砂糖・玉ねぎドレッシング	ハヤシフレーク	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
6 土	土	炒飯 野菜ナムル みかん缶 みそ汁	牛豚ひき肉 油揚げ・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 みかん(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	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
8 月	月	ごはん 鶏肉の甘酢がらめ マセドアンサラダ 白桃缶 すまし汁	鶏肉 豆腐	万能ねぎ きゅうり・人参 白桃(缶詰) キャベツ・小松菜	米(国産) でん粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	醤油・料理酒・酢 味塩こしょう 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
9 火	火	もずく丼 切干大根の煮物 オレンジ みそ汁	豚ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	もずく・ピーマン・人参・しょうが 切干大根・人参・さやいんげん オレンジ 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麩	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし だし	サブレ 牛乳	小麦粉・バター 砂糖 牛乳
10 水	水	ごはん ホイコロー グリルポテト バナナ 中華スープ	豚肉・テンメンジャン 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく バナナ 白菜・チンゲン菜	米(国産) 油・砂糖・でん粉 じゃが芋・油	みりん風調味料・醤油 塩 中華だし・醤油・塩	キャロットドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス・人参・牛乳 油・グラニュー糖 牛乳
11 木	木	ごはん 魚の竜田揚げ 人参のしりしり ゼリー すまし汁	たら 卵	しょうが 人参 しめじ・大根・ほうれん草	米(国産) 砂糖・でん粉・油 油 ぶどうゼリーの素	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・塩	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
12 金	金	ミートスパゲティ パイン缶 コンソメスープ	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参・にんにく・グリンピース パイン(缶詰) 玉ねぎ・コーン・グリーンアスパラガス・ドライバセリ	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	味噌おにぎり お茶	米(国産)・豚肉・白みそ 醤油・砂糖 麦茶
13 土	土	鶏照焼丼 キャベツのおかか和え 黄桃缶 みそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん・しょうが キャベツ・小松菜・人参 黄桃(缶詰) わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 醤油・みりん風調味料 じゃが芋	だし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳



15	月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーサラダ パイン缶 かき玉汁	豚肉・豆腐 卵	白菜・ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参 パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ		米(国産) 砂糖 玉ねぎドレッシング	和風だし・醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	じゃがちゃん 牛乳	じゃが芋・塩・ホットケーキミックス コンソメ・砂糖・油 牛乳
16	火	【お楽しみメニュー】 ごはん 白身魚のピザ焼 フライドポテト 黄桃缶 コンソメスープ	たら・ミックスチーズ	玉ねぎ・ピーマン 黄桃(缶詰) 人参・コーン・キャベツ・ドライパセリ		米(国産) 油 ポテトフライ・油	塩・トマトケチャップ 塩 コンソメ	チーズショートブレッド 牛乳	小麦粉・粉チーズ・バター 砂糖・塩 牛乳
17	水	【お弁当の日】 						黒糖サーダー・アンダギー 牛乳	サーダー・アンダギー・ミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
18	木	豚汁うどん さつま揚げと野菜のソテー 白桃缶	豚肉・生揚げ・白みそ・赤みそ さつま揚げ	大根・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ほうれん草 玉ねぎ・人参・さやいんげん 白桃(缶詰)		うどん 油	だし 醤油	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ 麦茶
19	金	カレーライス マカロニサラダ ゼリー	鶏肉	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ 青りんごゼリーの素	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 塩	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・マーガリン・卵 砂糖・小麦粉 牛乳	
20	土	厚揚げと野菜のチャンブル丼 みかん缶 みそ汁	生揚げ・豚肉・かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 みかん(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産)・油 じゃが芋	醤油・塩・和風だし だし	星たべよ 牛乳	星型せんべい 牛乳	
22	月	★冬至(トゥンシージューシー) じゅーしー 鶏肉の唐揚げ 黄桃缶 けんちん汁	豚ひき肉 鶏肉 豆腐	人参・干しいたけ・さやいんげん にんにく 黄桃(缶詰) 大根・人参・玉ねぎ・白菜・ほうれん草	米(国産)・調合ごま油 小麦粉・でん粉・油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・料理酒 醤油・塩・和風だし	クッキー 牛乳	小麦粉・砂糖 油・グラニュー糖 牛乳	
23	火	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー パイン缶 みそ汁	豆腐・牛豚ひき肉・卵 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン パイン(缶詰) 玉ねぎ・小松菜	米(国産) パン粉・油 油 おつゆ麺	味塩こしょう・ウスターソース・トマトケチャップ 塩 だし	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・塩・油 牛乳	
24	水	【おにぎりの日】 ごはん 魚の塩焼き ブロッコリーの中華ごま和え バナナ 中華スープ	さば 豆腐	プロッコリー・人参 バナナ 白菜・わかめ	米(国産) 油 白ごま・調合ごま油	塩 醤油・みりん風調味料・中華だし 中華だし・醤油・塩	ワインナーマヨトースト 牛乳	食パン・マヨネーズ・玉ねぎ チキンワインナー・ドライパセリ 牛乳	
25	木	【クリスマス会】【お誕生会】 ふりかけごはん ミニ照り焼きチキン スパゲティケチャップソテー 白桃缶 キャロットコンソメスープ	鶏肉 	にんにく 玉ねぎ・グリンピース 白桃(缶詰) 人参・大根・コーン・ドライパセリ	米(国産) 油 スパゲティ・油	かつおふりかけ 塩・醤油・料理酒 トマトケチャップ・味塩こしょう 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 ホイップクリーム・みかん(缶詰) 牛乳	
26	金	ごはん クリームシチュー キャベツのツナサラダ ゼリー	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり・人参	米(国産) じゃが芋 マヨネーズ オレンジゼリーの素	クリームシチューミックス 塩	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶	
27	土	豚みそ丼 ちくわと大根のあおさ和え 黄桃缶 すまし汁	豚肉・白みそ・赤みそ ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・あおさのり 黄桃(缶詰) 白菜・ほうれん草 	米(国産)・油・砂糖	みりん風調味料・醤油・和風だし 醤油・みりん風調味料・和風だし だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	

★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。