



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 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・あおさのり 塩・油 牛乳 |
| 2 | 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 | ごまちゃんすこう 牛乳 | 白ごま・小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳 |
| 3 | 水 | 沖縄そば ちくわとブロッコリーのソテー 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 | 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 | 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・グリーンピース 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | ごはん ホイコーロー 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 | 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 | 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・グリーンピース パイン(缶詰) 玉ねぎ・コーン・グリーンアスパラガス・ドライパセリ | 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 | 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 じゃが芋 | 醤油・みりん風調味料 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 |



| | | | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|---|--|---|-------------------|---|
| 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 | 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プル丼 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（トウジンジーシュー） 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 おつゆ麩 | 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 | | | 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 | ウインナーマヨトースト 牛乳 | 食パン・マヨネーズ・玉ねぎ チキンウインナー・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・グリーンピース 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。