



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
2	月	ごはん 豚肉と野菜のプルコギ風炒め 南瓜の煮物 ゼリー すまし汁	豚肉  豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ 大根・わかめ	米(国産) 油・砂糖・白ごま 砂糖 いちごゼリーの素	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし だし・醤油・塩	きな粉揚げパン 牛乳	コッペパン・油 砂糖・きな粉 牛乳
3	火	★節分 おにさんドライカレー ブロッコリーの和風サラダ パイン缶 コンソメスープ	豚ひき肉	玉ねぎ・しょうが・人参・グリーンピース・コーン ブロッコリー・キャベツ パイン(缶詰) 人参・ドライパセリ	米(国産)・油・砂糖・マカロニ 砂糖・玉ねぎドレッシング じゃが芋	トマトケチャップ・中濃ソース・コンソメ・カレーフレーク コンソメ	お楽しみプリン 牛乳	プリンの素・牛乳・ホイップクリーム ココアパウダー・砂糖 牛乳
4	水	ごはん シブインブシー 人参のしりしり ゼリー もずくスープ	鶏肉・豆腐・白みそ・イナムルチ味噌 卵	冬瓜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 人参 もずく・白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 油 オレンジゼリーの素	塩 醤油・料理酒・和風だし・塩	揚げじゃが塩味 牛乳	じゃが芋・塩 油 牛乳
5	木	ごはん 魚のカレーマヨドレ焼き 大豆と野菜のひじき炒め煮 白桃缶 みそ汁	たら 大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・大根・人参・グリーンピース・干しいたけ 白桃(缶詰) 玉ねぎ・小松菜	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 糸こんにゃく(白滝)・油 おつゆ麩	塩・コンソメ・カレーパウダー 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	ショートブレッド 牛乳	小麦粉・バター 砂糖・塩 牛乳
6	金	沖縄そば ちくわの赤しそソテー みかん缶	豚肉 ちくわ	人参・玉ねぎ・万能ねぎ みかん(缶詰)	沖縄そば 油	だし・沖縄そばだし ゆかり	人参のじゅーしーおにぎり お茶	米(国産)・強化米・豚ひき肉・鶏ごま油・人参・干しいたけ 万能ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶
7	土	炒飯 白菜の和風サラダ 黄桃缶 みそ汁	豚ひき肉 鶏ささみ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・コーン 黄桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産)・油	中華だし・塩・醤油 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	星たべよ 牛乳	星型せんべい 牛乳
9	月	もずく丼 ブロッコリーのおかか和え みかん缶 みそ汁	豚ひき肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	もずく・ピーマン・人参・しょうが ブロッコリー・人参 みかん(缶詰) 冬瓜・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 だし	コンソメ風味フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩・コンソメ 牛乳
10	火	ごはん 魚の味噌焼き オクラのごま和え パイン缶 中華スープ	さば・赤みそ・白みそ 卵	オクラ・人参 パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ 	米(国産) 砂糖・油 白ごま	料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	パウンドケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・卵・牛乳 バター・砂糖 牛乳
12	木	長崎ちゃんぽん はんぺんの蒲焼 白桃缶	豚肉・ちくわ はんぺん	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 白桃(缶詰)	麺・油 小麦粉・油・砂糖	味塩こしょう・中華だし・チャンボンスープ 醤油・みりん風調味料・料理酒	わかめおにぎり お茶	米(国産)・強化米 わかめご飯の素 麦茶
13	金	ハヤシライス 白菜とコーンのサラダ バナナ	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・コーン・きゅうり・人参 バナナ	米(国産)・油 マヨネーズ	ハヤシフレーク 塩 	★バレンタイン ココアクッキー 牛乳	小麦粉・ココアパウダー・砂糖 油・グラニュー糖 牛乳
14	土	和風あんかけ丼 切干大根のごまサラダ 黄桃缶 みそ汁	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・グリーンピース 切干大根・きゅうり・人参・コーン 黄桃(缶詰) わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ごまドレッシング	だし・醤油・みりん風調味料 だし	きなこおかき 牛乳	やわらかおかき(きな粉味) 牛乳

16	月	ミートスパゲティ オレンジ 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 オレンジ キャベツ・ドライパセリ	麺・油・小麦粉・砂糖 じゃが芋 	トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	塩昆布のおにぎり お茶	米(国産)・強化米 塩昆布 麦茶
17	火	ごはん 魚の香味焼き 厚揚げと大根の煮物 白桃缶 かき玉汁	さば 豚ひき肉・生揚げ 卵	万能ねぎ・しょうが 大根・人参・さやいんげん 白桃(缶詰) 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 砂糖 でん粉	醤油・みりん風調味料 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳
18	水	【お弁当の日】 					黒糖サターアンダギー 牛乳	サターアンダギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
19	木	ごはん 豚肉とシブイの煮物 揚げじゃが パイン缶 もずくスープ	豚肉・生揚げ	冬瓜・人参・小松菜 パイン(缶詰) もずく・白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋・油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 塩 醤油・料理酒・和風だし・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
20	金	【お誕生日会】 ウインナーピラフ ミニローストチキン パンプキンサラダ ゼリー ポタージュスープ	ウインナー 鶏肉 ツナフレーク 牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース にんにく かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン ドライパセリ	米(国産)・油 油 マヨネーズ ぶどうゼリーの素	コンソメ・塩 味塩こしょう・醤油・料理酒 塩 ポタージュの素	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・油・砂糖 みかん(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳
21	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・かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 大根・わかめ	米(国産)・油 調合ごま油 おつゆ麩	醤油・塩・和風だし 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳
24	火	ごはん フィッシュチャップ ひじきのそぼろ煮 パイン缶 かき玉汁	たら 鶏ひき肉(ささみ) 卵	ひじき・人参・大根・グリーンピース パイン(缶詰) 白菜・チンゲン菜	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 砂糖 でん粉	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 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
25	水	【おにぎりの日】 ごはん ガーリックチキン ブロッコリーの野菜ソテー みかん缶 みそ汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく 玉ねぎ・ブロッコリー・人参 みかん(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 砂糖・バター 油	醤油・料理酒 コンソメ だし 	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
26	木	けんちんうどん 鶏のソテー 白桃缶	ちくわ・豆腐 鶏肉 	玉ねぎ・白菜・しめじ・人参・ほうれん草 白桃(缶詰)	うどん・黒こんにゃく 小麦粉・油	白だし 醤油	菜めしおにぎり お茶	米(国産)・強化米 菜めしの素 麦茶
27	金	カレーライス マカロニサラダ バナナ	豚肉 	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参 バナナ	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	ひらやーちー 牛乳	豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ 小麦粉・和風だし・塩・油 牛乳
28	土	麻婆豆腐丼 切干大根のナムル みかん缶 すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	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 みかん(缶詰) 白菜・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 おつゆ麩	醤油 醤油 だし・醤油・塩	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 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。