



マイフレンズ保育園 給食予定献立表



| 日付 曜日 | 昼食 | アレルギー対応 | 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 | 献立 | 材料 |
| 2月 | もずく丼 白菜のおかか和え みかん缶 すまし汁 | もずく丼 白菜のおかか和え みかん缶 すまし汁 | 豚肉 かつお節 豆腐 | もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 白菜・小松菜・人参 みかん(缶詰) キャベツ・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・醤油・塩 | パンフキンマフィン 牛乳 | ●卵無しパンフキン パンケーキ 牛乳 | ホットケーキミックス・●卵 砂糖・かぼちゃ 加工乳 |
| 3火 | ごはん 魚のバター醤油焼き ウィンナーとキャベツのソテー 白桃缶 みそ汁 | ごはん 魚のバター醤油焼き ウィンナーとキャベツのソテー 白桃缶 みそ汁 | さば ウィンナー 赤みそ・白みそ | キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん 白桃(缶詰) 大根・わかめ | 米(国産) 小麦粉・油・バター おつゆ おつゆ | 塩・醤油 塩 だし | きなこトースト 牛乳 | きなこトースト 牛乳 | 食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 加工乳 |
| 4水 | ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め マゼドアンサラダ バナナ すまし汁 | ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ●マヨドレマゼドアンサラダ バナナ すまし汁 | 豚肉・赤みそ 豆腐 | 玉ねぎ・なす・人参・ピーマン・しょうが グリーンピース・人参 バナナ 玉ねぎ・万能ねぎ | 米(国産) 油・砂糖 じゃが芋・●マヨネーズ | 醤油・みりん風調味料 味噌 だし・醤油・塩 | オレンジゼリー お茶 | オレンジゼリー お茶 | オレンジゼリーの素 みかん(缶詰) 麦茶 |
| 5木 | ミートスパゲティ 黄桃缶 野菜たっぷりスープ | ●乾燥使用ミートスパゲティ 黄桃缶 野菜たっぷりスープ | 牛豚ひき肉 | 玉ねぎ・人参・にんにく・グリーンピース 黄桃(缶詰) 大根・玉ねぎ・人参 | ●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 | 豚と昆布のじゃーおにぎり | 豚と昆布のじゃーおにぎり | ●卵無し 小麦粉・砂糖 油・塩 加工乳 |
| 6金 | ごはん 魚のソースパン粉焼 切干大根の煮物 オレンジ みそ汁 | ごはん 魚のソースパン粉焼 切干大根の煮物 オレンジ みそ汁 | たら 油揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ | 切干大根・人参・さやいんげん オレンジ わかめ | 米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 砂糖 じゃが芋 | 塩・ウスターソース 醤油・みりん風調味料・和風だし だし | ちんすこう 牛乳 | ちんすこう 牛乳 | 小麦粉・砂糖 油・塩 加工乳 |
| 7土 | カレー炒飯 野菜ナムル ハイン缶 コンソメスープ | カレー炒飯 野菜ナムル ハイン缶 コンソメスープ | 牛豚ひき肉 | 玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・ほうれん草・人参・にんにく ハイン(缶詰) 玉ねぎ・グリーンピース | 米(国産) 油 白ごま・砂糖・調合ごま油 さつま芋 | 中華だし・塩・カレーパウダー 醤油・塩 コンソメ | ほたほた焼 牛乳 | ほたほた焼 牛乳 | ほたほた焼き 加工乳 |
| 9月 | ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶 すまし汁 | ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶 すまし汁 | 豚肉・豆腐 かつお節 | 白菜・ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 大根・玉ねぎ・わかめ | 米(国産) 砂糖 | 和風だし・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 | ミルクーおさつポテト 牛乳 | ミルクーおさつポテト 牛乳 | さつま芋・バター 牛乳・砂糖 加工乳 |
| 10火 | 【お楽しみメニュー】 タコライス風 ひじきのサラダ バナナ コンソメスープ | 【お楽しみメニュー】 タコライス風 ●ひじきの青じそサラダ バナナ 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・トマト ひじき・人参・さやいんげん・コーン バナナ 白菜・ドライパセリ | 米(国産)・油 砂糖・●マヨネーズ じゃが芋 | トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし コンソメ | パンケーキ 牛乳 | ●卵無しカップケーキ 牛乳 | ホットケーキミックス・●卵 牛乳・砂糖 加工乳 |
| 11水 | 沖縄野菜そば ササミとキャベツのおおさか和え オレンジ | 沖縄野菜そば ササミとキャベツのおおさか和え オレンジ | 豚肉 鶏ささみ | 白菜・玉ねぎ・人参・万能ねぎ キャベツ・おおさかのり オレンジ | 沖縄そば 白ごま | だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料・だし | おかかごまのおにぎり | おかかごまのおにぎり | 米(国産)・かつお節 白ごま・白だし 加工乳 |
| 12木 | 【お弁当日】 | 【お弁当日】 | | | | | ソフトサラダ 牛乳 | ソフトサラダ 牛乳 | ソフトサラダせんべい 加工乳 |
| 13金 | ごはん 魚の味噌焼き オクラのシークワサー酢の物 ハイン缶 すまし汁 | ごはん 魚の味噌焼き オクラのシークワサー酢の物 ハイン缶 すまし汁 | さば・赤みそ・白みそ 鶏ささみ 豆腐 | オクラ・人参・四季柑シークワサー ハイン(缶詰) キャベツ・万能ねぎ | 米(国産) 砂糖・油 砂糖 | 料理酒・みりん風調味料 醤油 だし・醤油・塩 | ツナのひらやーちー 牛乳 | ●卵無しひらやーちー 牛乳 | ツナフレーク・玉ねぎ・人参・コブ・小松菜 和風だし・●卵・塩・油 加工乳 |
| 14土 | 鶏照焼丼 春雨サラダ みかん缶 みそ汁 | 鶏照焼丼 春雨サラダ みかん缶 みそ汁 | 鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・さやいんげん・しょうが きゅうり・人参・コーン みかん(缶詰) 白菜・わかめ・万能ねぎ | 米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・玉ねぎドレッシング・砂糖 | 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 | 五穀ビスケット 加工乳 |
| 16月 | ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め さつま芋のバター焼き 白桃缶 卵スープ | ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め さつま芋のバター焼き 白桃缶 ●玉ねぎのスープ | 豚肉 ●卵 | なす・キャベツ・人参・からし菜 白桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ | 米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 さつま芋・バター でん粉 | オイスターソース・醤油 だし・醤油・塩 | マスカットゼリー お茶 | マスカットゼリー お茶 | マスカットゼリーの素・白桃(缶詰) 黄桃(缶詰) 麦茶 |
| 17火 | わかめごはん 魚の唐揚げ マカロニサラダ バナナ みそ汁 | わかめごはん 魚の唐揚げ ●マカロニ青じそサラダ バナナ みそ汁 | さば | わかめご飯の素 しょうが きゅうり・人参 バナナ 白菜・ほうれん草 | 米(国産) 小麦粉・でん粉・油 マカロニ・●マヨネーズ | 醤油・料理酒 塩 だし | アップルケーキ 牛乳 | ●卵無しバナナケーキ 牛乳 | りんご(缶詰)・ホットケーキミックス・砂糖 ●卵・バター・低脂肪乳 加工乳 |
| 18水 | ハヤシライス ハイン缶 野菜たっぷりスープ | ハヤシライス ハイン缶 野菜たっぷりスープ | 牛肉 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース ハイン(缶詰) 白菜・人参・グリーンアスパラガス | 米(国産)・油 | ハヤシフレーク コンソメ | ふりかけおにぎり 牛乳 | ふりかけおにぎり お茶 | 米(国産) かつおふりかけ 加工乳 |
| 19木 | ごはん ガーリックチキン 人参のしりしり オレンジ 中華スープ | ごはん ガーリックチキン ●卵無し人参のしりしり オレンジ 中華スープ | 鶏肉 ●卵 | にんにく 人参 オレンジ 玉ねぎ・大根・チンゲン菜 | 米(国産) 砂糖・バター 油 | 醤油・料理酒 塩 中華だし・醤油・塩 | シュガーラスク 牛乳 | シュガーラスク 牛乳 | 食パン・マーガリン グラニュー糖 加工乳 |
| 20金 | 野菜たっぷり塩ラーメン ちくわの蒲焼 みかん缶 | 野菜たっぷり塩ラーメン ちくわの蒲焼 みかん缶 | 豚肉 ちくわ | 玉ねぎ・人参・コーン・小松菜 みかん(缶詰) | ラーメン・油 小麦粉・油・砂糖 | 醤油・中華だし・塩ラーメンスープ 醤油・みりん風調味料・料理酒 | わかめおにぎり 牛乳 | わかめおにぎり お茶 | 米(国産) わかめご飯の素 加工乳 |
| 21土 | 豚きこ丼 胡瓜の中華和え ハイン缶 すまし汁 | 豚きこ丼 胡瓜の中華和え ハイン缶 すまし汁 | 豚肉 | 玉ねぎ・えのきたけ・人参・しめじ・グリーンピース きゅうり・人参 ハイン(缶詰) キャベツ・わかめ | 米(国産)・砂糖・でん粉 調合ごま油 | 和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・中華だし だし・醤油・塩 | 星たべよ 牛乳 | 星たべよ 牛乳 | 星聖せんべい 加工乳 |
| 24火 | ごはん 豚肉と野菜のチャンプルー 南瓜の煮物 オレンジ すまし汁 | ごはん ●卵無しチャンプルー 南瓜の煮物 オレンジ すまし汁 | 豚肉・かつお節・●卵 豆腐 | 玉ねぎ・キャベツ・人参・万能ねぎ かぼちゃ・さやいんげん オレンジ わかめ | 米(国産) 油・調合ごま油 砂糖 | 醤油・塩・味噌 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし・醤油・塩 | フライドポテト 牛乳 | フライドポテト 牛乳 | ポテトフライ・油 塩 加工乳 |
| 25水 | 五目うどん ミニ鶏肉の磯辺焼き バナナ | 五目うどん ミニ鶏肉の磯辺焼き バナナ | 豚肉・生揚げ 鶏肉 | 白菜・人参・しめじ・だし昆布 おおさかのり バナナ | うどん 砂糖・小麦粉・油 | だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料 | 塩昆布のおにぎり 牛乳 | 塩昆布のおにぎり 牛乳 | 米(国産) 塩昆布 加工乳 |
| 26木 | カレーライス 野菜たっぷりスープ みかん缶 | カレーライス 野菜たっぷりスープ みかん缶 | 豚肉 | 玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・人参 みかん(缶詰) | 米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 | カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 コンソメ | スイートパンフキン 牛乳 | ●蒸し南瓜 牛乳 | かぼちゃ・バター・砂糖 牛乳・●卵・黒ごま 加工乳 |
| 27金 | ごはん 魚のチーズ焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 白桃缶 みそ汁 | ごはん 魚のチーズ焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 白桃缶 みそ汁 | たら・ミックスチーズ さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ | 人参・さやいんげん 白桃(缶詰) 白菜・ほうれん草 | 米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・砂糖 | 醤油・料理酒 料理酒・だし・醤油 だし | マスカットゼリー お茶 | マスカットゼリー お茶 | マスカットゼリーの素 黄桃(缶詰) 麦茶 |
| 28土 | とりそぼろ丼 白菜のごま和え バナナ 豆腐のすまし汁 | とりそぼろ丼 白菜のごま和え バナナ 豆腐のすまし汁 | 鶏ひき肉 豆腐 | 玉ねぎ・しょうが・さやいんげん 白菜・小松菜・人参 バナナ わかめ | 米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま | 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・醤油・塩 | 豆乳ウエハース 牛乳 | 豆乳ウエハース 牛乳 | 豆乳ウエハース 加工乳 |
| 30月 | ごはん 沖縄風煮つけ キャベツのおかか和え ハイン缶 みそ汁 | ごはん 沖縄風煮つけ キャベツのおかか和え ハイン缶 みそ汁 | 豚肉・生揚げ 鶏ささみ・かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ | 大根・人参・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・人参 ハイン(缶詰) 白菜・万能ねぎ | 米(国産) 砂糖・黒ごんにゃく | 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 | 揚げじゃがのり塩味 牛乳 | じゃが芋・おおさかのり 塩・油 加工乳 |

※ アレルギーマークは【●卵 ◆落花生】のみ表示しています。

※ 天候や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。