



マイフレンズ保育園 給食予定献立表



日付	曜日	昼食	アレルギー反応	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
				主にかからたをつくるもの	主にかからた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	アレルギー反応	材料
1	火	【県産品の日】 ナーベラ入り麻婆豆腐丼 胡瓜の酢の物 ゼリー すまし汁		豆腐・豚ひき肉・赤みそ さつま揚げ	しょうが・にんにく・へちま・玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース きゅうり・白菜・人参 キャベツ・チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 ぶどうゼリーの素 おつゆ鮭	醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 だし・醤油・塩	シークワースケーキ 牛乳		ホットケーキミックス・砂糖・牛乳 シークワース果汁・油 加工乳
2	水	ナポリタンスパゲティ 白菜のコンソメスープ バナナ		ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく 白菜・玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	麺・油・小麦粉・砂糖	料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	ひじきのじゅーしーおにぎり お茶		米(国産)・豚肉・鶏合ごま油・人参・干しいたけ ひじき・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶
3	木	ごはん 魚の竜田揚げ 人参のしりしり 黄桃缶 みそ汁	●卵無し人参のしりしり	さば ●卵 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 人参 黄桃(缶詰) キャベツ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・でん粉・油 油	醤油・料理酒 塩 だし	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 加工乳
4	金	ハヤシライス 野菜たっぷりスープ オレンジ		牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・人参・ほうれん草 オレンジ	米(国産)・油	ハヤシフレック・トマトケチャップ・コンソメ・味噌・しょう コンソメ	シュガー揚げパン 牛乳	●シュガーパン (食パン)	●コッペパン・油 グラニュー糖 加工乳
5	土	豚丼 オクラのごま和え 白桃缶 みそ汁		豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 オクラ・人参 白桃(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま	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 だし	ソフトサラダ お茶		ソフトサラダせんべい 麦茶
7	月	【七タメニュー】★オクラの日 七タカレーピラフ ミニローストチキン 茹で野菜 みかん缶 そうめん汁	●茹で野菜(青じそドレ)	豚ひき肉 鶏肉	玉ねぎ・人参・コーン・オクラ にんにく ブロッコリー みかん(缶詰) わかめ・万能ねぎ	米(国産)・油 油 ●マヨネーズ そうめん	カレーパウダー・コンソメ・塩・こしょう 塩・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	フルーツゼリー 五穀ビスケット		クールゼリーの素・黄桃(缶詰) バイン(缶詰) 五穀ビスケット
8	火	ごはん 魚のピザ焼 ジャーマンポテト ゼリー みそ汁		たら・ミックスチーズ ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 白菜・ほうれん草	米(国産) 小麦粉・油 じゃが芋・油 オレンジゼリーの素	塩・トマトケチャップ 塩 だし	ジャムサンド 牛乳		食パン いちごジャム 加工乳
9	水	ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め 納豆みそ バイン缶 中華スープ		豚肉 ツナフレック・納豆・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・からし菜 万能ねぎ バイン(缶詰) 白菜・オクラ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 砂糖	オイスターソース・醤油 みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	丸ボーロ風 牛乳		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー 塩・油 加工乳
10	木	【お弁当当り】 						ドーナツ 牛乳		小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油 加工乳
11	金	五目うどん ミニ鶏肉の磯辺焼き 白桃缶		さつま揚げ・生揚げ 鶏肉	白菜・人参・しめじ・小松菜・だし昆布 あおさのり 白桃(缶詰)	うどん 砂糖・油	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料	おかかおにぎり お茶		米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
12	土	とりそぼろ丼 豆腐とキャベツのサラダ オレンジ みそ汁		鶏ひき肉 ちくわ・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん キャベツ・人参 オレンジ 大根・小松菜	米(国産)・砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング おつゆ鮭	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	ぼたぼた焼 お茶		ぼたぼた焼き 麦茶
14	月	もずく丼 白菜の中華和え みかん缶 みそ汁		豚ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 白菜・人参 みかん(缶詰) 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 調合ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	鮭のシュガースナック 牛乳		おつゆ鮭・油 砂糖 加工乳
15	火	ウインナーピラフ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 白桃缶 ポタージュスープ	●卵無し豆腐ハンバーグ ●青じそドレマカロニサラダ	ウインナー 豆腐・牛豚ひき肉・●卵 牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース 玉ねぎ・人参 きゅうり・人参 白桃(缶詰) ドライパセリ	米(国産)・油 パン粉・油 マカロニ・●マヨネーズ	コンソメ・塩 味噌・こしょう・ウスターソース・トマトケチャップ 塩 ポタージュの素	バナナパンケーキ 牛乳		ホットケーキミックス・バナナ 砂糖・油 加工乳
16	水	焼そば ちくわの赤しそ焼き バナナ すまし汁		豚肉 ちくわ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり バナナ 大根・わかめ	焼きそば用種・油 小麦粉・油	中濃ソース・とんかつソース ゆかり だし・醤油・塩	わかめおにぎり お茶		米(国産) わかめご飯の素 麦茶
17	木	ごはん 魚のカレーソテー ひじきのサラダ 黄桃缶 卵スープ	●わかめと玉ねぎのスープ	さば ●卵	ひじき・人参・きゅうり 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油 玉ねぎドレッシング	塩・コンソメ・カレーパウダー だし・醤油・塩	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
18	金	ごはん ガーリックチキン ブロッコリーサラダ バイン缶 コーンクリームスープ		鶏肉 牛乳	にんにく ブロッコリー・人参 バイン(缶詰) ドライパセリ	米(国産) 砂糖 砂糖・玉ねぎドレッシング	醤油・料理酒 コーンクリームスープの素	彩りフルーツボンチ ソフトせんべい		青りんごゼリーの素・バイン(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) ソフトせんべい
19	土	豚肉とシブイのどろどろ丼 切干大根の煮物 オレンジ すまし汁		豚肉 油揚げ 豆腐	冬瓜・玉ねぎ・人参・しめじ 切干大根・人参・さやいんげん オレンジ 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし だし・醤油・塩	五穀ビスケット お茶		五穀ビスケット 麦茶
22	火	カレーライス 野菜たっぷりスープ 白桃缶		豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・人参 白桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖	カレーフレック・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 コンソメ	ツナ味噌おにぎり お茶		米(国産)・ツナフレック・赤みそ 醤油・砂糖 麦茶
23	水	ごはん シブイと豆腐の卵とし さつま芋のバター焼き バイン缶 すまし汁	●シブイと豆腐の煮物	豆腐・鶏ひき肉・●卵	玉ねぎ・冬瓜・人参・小松菜 バイン(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋・バター おつゆ鮭	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油・塩	オレンジゼリー 五穀ビスケット		オレンジゼリーの素 みかん(缶詰) 五穀ビスケット
24	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え バナナ みそ汁		鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	にんにく ブロッコリー・人参 バナナ 玉ねぎ・白菜・チンゲン菜	米(国産) 小麦粉・でん粉・油	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし	ショートブレッド 牛乳		小麦粉・バター 砂糖・塩 加工乳
25	金	ごはん 魚の照焼き ちくわと大根のごまサラダ みかん缶 いなむどっち	●ちくわと大根の青じそドレサラダ ●かまぼこ無いいなむどっち	たら ちくわ 豚肉・●かまぼこ・イナムルチ味噌	しょうが 大根・ほうれん草・人参 みかん(缶詰) 人参・干しいたけ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 ●ごまドレッシング つきこんにゃく	醤油・みりん風調味料 だし・醤油 だし・醤油	磯辺フライドポテト 牛乳		ポテトフライ・油 あおさのり・塩 加工乳
26	土	五目炒飯 野菜ナムル オレンジ 中華スープ		鶏ひき肉 豚肉・豆腐	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース キャベツ・ほうれん草・人参・にんにく オレンジ 白菜・干しいたけ・万能ねぎ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 ピーフン	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	きなこおかき お茶		やわらかおかき(きな粉味) 麦茶
28	月	ごはん 魚のごまサクサク焼き ひじきの煮物 黄桃缶 みそ汁	●マヨドレ魚のごまサクサク焼き	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・大根・さやいんげん 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・小松菜	米(国産) ●マヨネーズ・パン粉・白ごま・油 砂糖 おつゆ鮭	塩・ウスターソース 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	揚げじゃがチーズ味 牛乳		じゃが芋・粉チーズ・ドライパセリ 塩・油 牛乳
29	火	ごはん ナーベラみそ炒め 春雨サラダ ゼリー もずくスープ	●青じそドレ春雨サラダ	豚肉・豆腐・赤みそ フィッシュソーセージ	へちま・しょうが 人参・きゅうり・コーン もずく・玉ねぎ	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・●ごまドレッシング いちごゼリーの素	醤油・みりん風調味料 醤油・料理酒・和風だし・塩 だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料	メロンパン風トースト 牛乳		食パン・バター 砂糖・ホットケーキミックス 牛乳
30	水	沖縄そば キャベツの中華和え みかん缶		豚肉	人参・玉ねぎ・万能ねぎ キャベツ・人参・コーン みかん(缶詰)	沖縄そば 調合ごま油	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料	菜めしおにぎり お茶		米(国産) 菜めしの素 麦茶
31	木	豆腐のふわふわ丼 さつま芋の天ぷら バイン缶 ソーキ汁風	●卵無し豆腐のふわふわ丼	鶏肉・豆腐・●卵 豚肉	玉ねぎ・さやいんげん バイン(缶詰) 細切昆布・冬瓜	米(国産)・砂糖・でん粉 さつま芋・小麦粉・油	醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	ちんすこう 牛乳		小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳

※ 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。

3歳以上児	エネルギー(Ⅰ) 524kcal	たんぱく質(た) 17.9g	脂質(脂) 15.6g	食塩相当量(食塩) 1.9g
3歳未満児	エネルギー(Ⅰ) 428kcal	たんぱく質(た) 14.8g	脂質(脂) 12.9g	食塩相当量(食塩) 1.5g