



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			その他	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		献立	アレルギー対応	材料
1	金	ごはん タンドリーチキン じゃが芋の醤油炒め バナナ みそ汁		鶏肉・ヨーグルト さつまいも揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 人参・さやいんげん バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油 じゃが芋・つきこんにゃく・油・砂糖	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	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
2	土	豚肉とニラの味噌炒め丼 ササミと白菜のサラダ みかん缶 すまし汁		豚肉・みそ 鶏ささみ	玉ねぎ・人参・ニラ 白菜・人参 みかん(缶詰) 大根・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖・玉ねぎドレッシング お豆腐	みりん風調味料・醤油・和風だし だし・醤油・塩	ぼたぼた焼 お茶		ぼたぼた焼き 麦茶
4	月	もずく丼 ブロッコリーの赤しそ和え 黄桃缶 すまし汁		豚ひき肉 豆腐	もずく・ピーマン・人参・しょうが ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 	醤油・みりん風調味料 ゆかり だし・塩	コロコロアメリカンドッグ 牛乳		ホットケーキミックス フィッシュソーセージ・油 加工乳
5	火	ごはん ゴーヤチャンプルー 南瓜の煮物 オレンジ 中華スープ	●卵無しゴーヤチャンプルー	豚肉・かつお節・●卵 油揚げ	玉ねぎ・人参・にがうり かぼちゃ オレンジ 白菜・わかめ	米(国産) 油・調合ごま油 砂糖	醤油・塩・味塩こしょう 醤油・みりん風調味料・和風だし 中華だし・醤油・塩	バインゼリー 五穀ビスケット		バインゼリーの素 バイン (缶詰) 五穀ビスケット
6	水	チキンと茄子のスパゲティ バナナ 野菜たっぷりスープ		鶏肉 	玉ねぎ・なす・人参・にんにく・ドライパセリ バナナ 大根・白菜・人参	スパゲティ・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	ふりかけおにぎり お茶		米(国産) かつおふりかけ 麦茶
7	木	ごはん 魚の味付天ぷら クワイリチー 白桃缶 かき玉汁	●卵無しすまし汁	たら 豚肉・油揚げ ●卵	細切昆布・人参 白桃(缶詰) 冬瓜・わかめ	米(国産) 砂糖・小麦粉・油 つきこんにゃく・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・醤油・塩	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 牛乳・油 加工乳
8	金	ごはん 鶏じゃが 胡瓜の酢の物 ゼリー みそ汁		鶏肉・生揚げ さつまいも揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋・砂糖 砂糖 青りんごゼリーの素 お豆腐	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし	ツナマヨトースト 牛乳	●ツナマヨトースト (マヨドレ)	食パン・●マヨネーズ・玉ねぎ ツナフレーク・ドライパセリ 加工乳
9	土	二色丼 白菜のごま和え 黄桃缶 みそ汁		豚ひき肉 油揚げ・白みそ・赤みそ	玉ねぎ・さやいんげん 白菜・人参 黄桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産)・砂糖・油 白ごま	醤油・みりん風調味料・だし 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
12	火	ハヤシライス 野菜たっぷりスープ ゼリー		牛肉 ●卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・人参・さやいんげん	米(国産)・油 バインゼリーの素	ハヤシフレーク コンソメ	ごまちゃんすこう 牛乳		小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 加工乳
13	水	冷やし中華 ちくわの赤しそ焼き バナナ	●鶏系卵無し冷やし中華	鶏ささみ・●鶏系卵 ちくわ	人参・きゅうり・わかめ バナナ	焼きそば用麺・調合ごま油・油 油	塩・冷やし中華の素 ゆかり 	塩昆布のおにぎり お茶		米(国産) 塩昆布 麦茶
14	木	【お弁当日】 						トマトブリッツ 牛乳		小麦粉・粉チーズ・トマトケチャップ 塩・油 加工乳
15	金	ごはん ナーベラランブシー 切干大根のごまサラダ バイン缶 すまし汁	●切干大根のサラダ(玉ねぎドレ)	鶏肉・豆腐・白みそ・イナムルチ味噌・かつお節 フィッシュソーセージ	へちま・人参 切干大根・ブロッコリー・コーン バイン (缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 ●ごまドレッシング お豆腐	だし・醤油・塩 だし・醤油・みりん風調味料 だし	マスカットゼリー ソフトせんべい		マスカットゼリーの素・白桃(缶詰) 黄桃(缶詰) ソフトせんべい
16	土	和風あんかけ丼 春雨サラダ みかん缶 みそ汁		豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・グリーンピース さやいんげん・人参・黄パプリカ みかん(缶詰) ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖・玉ねぎドレッシング じゃが芋	だし・醤油・みりん風調味料 だし	五穀ビスケット お茶		五穀ビスケット 麦茶
18	月	ごはん 豚肉とシブイの煮物 オクラの酢の物 白桃缶 みそ汁		豚肉・生揚げ ちくわ 赤みそ・白みそ	冬瓜・人参・さやいんげん オクラ・人参 白桃(缶詰) 玉ねぎ・キャベツ・小松菜	米(国産) 油・砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 酢・醤油 だし	豆腐ドーナツ 牛乳		ホットケーキミックス・豆腐・砂糖 油・グラニュー糖 加工乳
19	火	ごはん フィッシュチャップ ウイナーとキャベツのソテー 黄桃缶 コンソメスープ		たら ウイナー 	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん 黄桃(缶詰) 白菜・人参・グリーンアスパラガス	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 油・バター	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 味塩こしょう コンソメ	みかんヨーグルト 五穀ビスケット		みかん(缶詰) ヨーグルト 五穀ビスケット
20	水	ごはん 鶏肉の照焼き 切干大根の煮物 バナナ みそ汁		鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・さやいんげん バナナ 玉ねぎ・小松菜	米(国産) 砂糖・油 砂糖 お豆腐	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし だし	シュガートースト 牛乳		食パン・マーガリン 砂糖 加工乳
21	木	ごはん 豚肉と野菜のフルコギ風炒め フライドポテト バイン缶 かき玉汁	●卵無しすまし汁	豚肉 ●卵	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン バイン (缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・砂糖・白ごま ポテトフライ・油 でん粉	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・塩	きなこちゃんすこう 牛乳		小麦粉・きな粉・砂糖 油・塩 加工乳
22	金	冷やしうどん ミニガーリックチキン オレンジ		鶏肉 ●卵	きゅうり・人参・わかめ にんにく オレンジ	うどん 砂糖・バター	つゆ 醤油・料理酒 	ツナマヨおにぎり お茶	●ツナマヨおにぎり (マヨドレ)	米(国産)・ツナフレーク ●マヨネーズ 麦茶
23	土	炒飯 野菜ナムル みかん缶 みそ汁		鶏豚ひき肉 豆腐・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	きなこおかき お茶		やわらかおかき(きな粉味) 麦茶
25	月	ごはん 魚のタルタル焼き シークワサー酢の物 白桃缶 ソーキ汁風	●魚のタルタル焼き(マヨドレ)	たら 鶏ささみ 豚肉	玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・人参・シークワサー果汁 白桃(缶詰) 細切昆布・冬瓜・人参	米(国産) 小麦粉・油・●マヨネーズ 砂糖	塩 酢・醤油 だし・醤油・塩	ショートブレッド 牛乳		小麦粉・バター 砂糖・塩 加工乳
26	火	ごはん 豚肉とパクチョイの炒め物 ちくわの磯辺焼き バナナ もずくスープ		豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・パクチョイ あおさのり バナナ もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油 小麦粉・油	オイスターソース・醤油 塩 醤油・料理酒・和風だし・塩	夏野菜のピザトースト 牛乳		食パン・トマトケチャップ・ツナフレーク オクラ・ピーマン・なす コーン・ミックスチーズ 加工乳
27	水	カレーライス 野菜たっぷりスープ みかん缶		豚肉 ●卵	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・グリーンピース 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	もずくのひらやちー 牛乳		もずく・玉ねぎ・人参・ニラ 小麦粉・和風だし・塩・油 加工乳
28	木	沖縄野菜そば ミニ鶏肉の照り焼き ゼリー		豚肉 鶏肉 	玉ねぎ・白菜・人参・万能ねぎ ●卵	沖縄そば 砂糖・油 ぶどうゼリーの素	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料 お茶	そばろと人参の じゅーしーおにぎり お茶		米(国産)・豚ひき肉・調合ごま油 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
29	金	ごはん 魚の白みそ焼き ひじきの煮物 バナナ 卵スープ	●卵無しスープ	さば・白みそ さつまいも揚げ ●卵	ひじき・人参・グリーンピース バナナ 玉ねぎ・チンゲン菜・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 でん粉	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	彩りフルーツポンチ 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
30	土	とりそばろ ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶 みそ汁		鶏ひき肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉	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 だし	星たべよ お茶		星型せんべい 麦茶

※ 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。
※ 五穀ビスケット・ぼたぼた焼き・ソフトせんべい・星食べよのおやつは、
0.1歳児には乳児用菓子に変更 しています。

3歳以上児	エネルギー (工) 515kcal	たんぱく質 (た) 16.8g	脂質 (脂) 14.9g	食塩相当量 (食塩) 1.6g
3歳未満児	エネルギー (工) 428kcal	たんぱく質 (た) 14.4g	脂質 (脂) 12.9g	食塩相当量 (食塩) 1.3g