



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	アレルギー対応	材料
1	月	ごはん 沖縄風煮つけ 納豆みそ みかん缶 みそ汁		豚肉・生揚げ ツナフレーク・納豆・赤みそ	大根・人参・さやいんげん 万能ねぎ みかん(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(国産) 砂糖・黒ごんにやく 砂糖	醤油・料理酒・だし・みりん風調味料 みりん風調味料	マスカットゼリー 豆乳ウエハース		マスカットゼリーの素 黄桃(缶詰) 豆乳ウエハース
2	火	もずく丼 白菜のおかか和え 黄桃缶 すまし汁		豚ひき肉 かつお節 豆腐	もずく・ピーマン・人参・しょうが 白菜・小松菜・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・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	ちんすこう 牛乳		小麦粉・砂糖 油・塩 加工乳
3	水	ごはん 豚肉とシブイの味噌煮 ひじきのサラダ バナナ 卵入り中華スープ	●ひじきのサラダ(マヨドレ) ●卵無し中華スープ	豚肉・白みそ ●卵	冬瓜・玉ねぎ・人参・しょうが ひじき・人参・きゅうり・コーン バナナ キャベツ・わかめ	米(国産) 油・砂糖 砂糖・●マヨネーズ	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし 中華だし・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
4	木	【ウンケー】 じゅーしー 魚の塩焼き 胡瓜の酢の物 梨 みそ汁		豚ひき肉 さば さつま揚げ 赤みそ・白みそ	人参・干しいたけ・さやいんげん きゅうり・キャベツ・人参 梨 白菜・わかめ	米(国産)・調合ごま油 油 砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 塩 酢・醤油 だし	スクエアバナナホットケーキ 牛乳	●卵無しバナナホットケーキ	ホットケーキミックス・バナナ・●卵 牛乳・油 加工乳
5	金	焼そば フライドポテト オレンジ 中華スープ		豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり オレンジ 白菜・チンゲン菜	焼きそば用麺・油 ポテトフライ・油 おつゆ麴	中濃ソース・とんかつソース 塩 中華だし・醤油・塩	ふりかけおにぎり お茶		米(国産) かつおぶりかけ 麦茶
6	土	【ワークイ】								
8	月	ごはん ガーリックチキン 切干大根の煮物 りんご 中華スープ		鶏肉 油揚げ	にんにく 切干大根・人参・さやいんげん りんご えのきたけ・白菜・チンゲン菜	米(国産) 砂糖・バター 砂糖	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし 中華だし・醤油・塩	ツナのひらやーちー 牛乳	●卵無しツナのひらやーちー	ツナフレーク・玉ねぎ・人参・ニラ・小麦粉 和風だし・●卵・塩・油 加工乳
9	火	ごはん 魚のカレーマヨドレ焼き キャベツのおかか和え パイナップル すまし汁		さば 鶏ささみ・かつお節	キャベツ・ほうれん草・人参 パイナップル(缶詰) しめじ・大根・万能ねぎ	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・油	塩・コンソメ・カレーパウダー 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	揚げじゃがのり塩味 牛乳		じゃが芋・あおさのり 塩・油 加工乳
10	水	沖縄そば ミニ鶏肉の照り焼き バナナ		豚肉 鶏肉	人参・玉ねぎ・小松菜 バナナ	沖縄そば 砂糖・油	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料	わかめおにぎり お茶		米(国産) わかめご飯の素 麦茶
11	木	【お弁当日】 						サーターアンドギー 牛乳	●卵無しサーターアンドギー	サーターアンドギーミックス・砂糖・●卵 牛乳・油 加工乳
12	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・グリーンアスパラガス オレンジ	米(国産)・油	ハヤシフレーク コンソメ	ジャムサンド 牛乳		食パン いちごジャム 加工乳
13	土	鶏照焼丼 春雨の酢の物 みかん缶 みそ汁		鶏肉 ツナフレーク 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 みかん(缶詰) キャベツ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖 じゃが芋	醤油・みりん風調味料 だし・酢・醤油 だし	五穀ビスケット お茶		五穀ビスケット 麦茶
16	火	ごはん 魚の味噌焼き ひじきの煮物 黄桃缶 すまし汁		さば・赤みそ・白みそ さつま揚げ 豆腐	ひじき・人参・干しいたけ・さやいんげん 黄桃(缶詰) 白菜・ほうれん草	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	彩りフルーツポンチ クラッカー	●せんべい	青りんごゼリーの素・パイナップル(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) ●クラッカー
17	水	ごはん ポップコーンチキン キャベツのソテー バナナ コンソメスープ		鶏肉 ウインナー	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン バナナ 玉ねぎ・コーン・グリーンアスパラガス	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 油	味噌こしょう 塩 コンソメ	スクエアケーキ 牛乳		ホットケーキミックス・油・砂糖 白桃(缶詰)・ホイップクリーム 加工乳
18	木	冷やし中華 ちくわの赤しそ天ぷら みかん缶	●鶏糸卵・ごまドレ除去冷やし中華	鶏ささみ・●鶏糸卵 ちくわ	人参・きゅうり・わかめ みかん(缶詰)	中華麺・調合ごま油・油・●ごまドレッシング 小麦粉・油	冷やし中華の素 ゆかり	 きのごおにぎり お茶		●鶏糸卵・鶏白身・鶏ひき肉・人参・干しいたけ・えのきたけ しめじ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶
19	金	カレーライス 野菜たっぷりスープ 梨		豚肉	玉ねぎ・人参 玉ねぎ・コーン・グリーンアスパラガス 梨	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	シュガー揚げパン 牛乳	●シュガードースト(食パン)	●コッペパン・油 グラニュー糖 加工乳
20	土	野菜チャンプル丼 ブロッコリーの中華和え パイナップル みそ汁	●卵無し野菜チャンプル丼	豚肉・●卵・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 ブロッコリー・人参 パイナップル(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産)・油 調合ごま油	醤油・塩・和風だし 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	星たべよ お茶		星型せんべい 麦茶
22	月	【シークワサーの日】 ごはん 魚のつけ焼 マセドアンサラダ シークワサーゼリー もずくスープ	●マセドアンサラダ(マヨドレ)	さば	きゅうり・人参 四季柑シークワサー もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・●マヨネーズ 砂糖	醤油・みりん風調味料 味噌こしょう イナアガーL 醤油・料理酒・和風だし・塩	マドレーヌ風 牛乳	●卵無しホットケーキ	ホットケーキミックス・●卵・砂糖 バター・油 加工乳
24	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え 白桃缶 すまし汁		鶏肉 豆腐	にんにく ブロッコリー・人参 白桃(缶詰) わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油	醤油・料理酒 ゆかり だし・醤油・塩	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
25	木	ミートスパゲティ オレンジ 野菜たっぷりスープ	●乾麺使用ミートスパゲティ	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 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	赤しそおにぎり お茶		米(国産) ゆかり 麦茶
26	金	【お楽しみメニュー】 牛肉とコーンのペッパーライス風 揚げじゃが バナナ コンソメスープ		牛肉	コーン・人参・グリーンピース・にんにく バナナ 人参・玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・バター じゃが芋・油	醤油・みりん風調味料・料理酒 塩 コンソメ	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) パイナップル(缶詰) 五穀ビスケット
27	土	豚さのこ丼 ササミと大根のあおさ和え 黄桃缶 すまし汁		豚肉 鶏ささみ	玉ねぎ・えのきたけ・人参・しめじ・さやいんげん 大根・あおさのり 黄桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま おつゆ麴	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 だし・醤油・塩	豆乳ウエハース お茶		豆乳ウエハース 麦茶
29	月	ごはん 鶏肉とシブイのうま煮 オクラのごま和え 黄桃缶 すまし汁		鶏肉 豆腐	冬瓜・人参・チンゲン菜 オクラ・人参 黄桃(缶詰) 大根・万能ねぎ	米(国産) 油・黒ごんにやく・砂糖 白ごま	醤油・みりん風調味料・料理酒・だし 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	オレンジゼリー 星たべよ		オレンジゼリーの素 みかん(缶詰) 星型せんべい
30	火	ごはん 麻婆豆腐 切干大根のナムル パイナップル 卵スープ	●卵無しスープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ●卵	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 パイナップル(缶詰) 玉ねぎ・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 でん粉	醤油 醤油 だし・醤油・塩	さつま芋の天ぷら 牛乳		さつま芋・小麦粉 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。
※ 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(Ⅰ) 520kcal	たんばく質(たん) 17.7g	脂質(脂) 15.8g	食塩相当量(食塩) 1.9g
3歳未満児	エネルギー(Ⅰ) 417kcal	たんばく質(たん) 14.0g	脂質(脂) 12.7g	食塩相当量(食塩) 1.5g