



《給食目標》

いろいろな食べ物を知りましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料		
		午おやつ	主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	牛乳 せんべい	ごはん	マカロニグラタン きゅうりとじゃこの酢の物・野菜スープ	牛乳 あられ かわかんとう	マカロニ・油・バター・小麦粉・パン粉・さとう・田舎あられ	ぶた肉や骨になるもの とり肉・ベーコン・しらす干し・わかめ・ちくわ・豆腐・牛乳	体の調子を整えるもの 玉ねぎ・パセリ・きゅうり・チンゲンサイ・にんじん
2	金	牛乳 フルーツ	ごはん	さばのみそ煮 ごま和え大根・玉ねぎのすまし汁	牛乳 せんべい	さとう・みりん・ごま	さば・赤みそ・油揚げ・豆腐・わかめ・牛乳	しょうが・だいこん・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ
3	土	牛乳 ビスケット	わかめうどん	わかめうどん 乳酸菌飲料	牛乳 せんべい	干しうどん	とり肉・なると・わかめ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
5	月	牛乳 あられ	ごはん	豚肉のソースマリネ・じゃがいも入り野菜スープ・ヨーグルト	牛乳 小魚入り フライビーンズ	油・さとう・じゃがいも・片栗粉・みりん・水あめ・ごま	ぶた肉・ベーコン・ヨーグルト・ゆで大豆・田作り・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・エリンギ・ケチャップ・キャベツ
6	火	牛乳 チーズ	ごはん	さんまのかば焼き 野菜のごま和え・だいこんのみそ汁	牛乳 せんべい	片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	さんま・ちくわ・油揚げ・みそ・牛乳	もやし・キャベツ・にんじん・だいこん・玉ねぎ・えのき・ねぎ
7	水	牛乳 ビスケット	ごはん	みそハンバーグ 昆布和え・豆腐入りスープ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	油・さとう・パン粉・ケーキミックス	合びき肉・調整豆乳・みそ・塩こんぶ・ベーコン・豆腐・わかめ・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん
8	木	牛乳 フルーツ	ごはん	タンドリーチキン ほうれんそうサラダ・みたくさんスープ	牛乳 せんべい	マヨネーズ	とり肉・ヨーグルト・ツナ缶・ベーコン・牛乳	ケチャップ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・だいこん・玉ねぎ・パセリ
9	金	牛乳 あられ	ハヤシライス	ハヤシライス フルーツムース	牛乳 せんべい	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉・さとう・ムースペース	牛こま肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・パイン缶・みかん缶・もも缶
10	土	牛乳 ビスケット	きしめん	きしめん 乳酸菌飲料	牛乳 せんべい	きしめん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
12	月	牛乳 フルーツ	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 野菜のごまマヨネーズ和え きのこのすまし汁	牛乳 あられ	油・マーマレード・マヨネーズ・ごま	とり肉・ちくわ・豆腐・牛乳	オレンジジュース・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・えのき・しめじ・ねぎ・玉ねぎ
13	火	牛乳 ウエハース	ごはん	さけフライケチャップソース ポイル野菜・もやしスープ	牛乳 せんべい	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	さけ・ベーコン・豆腐・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ
14	水	牛乳 フルーツ	ごはん	カレーポークビーンズ 青菜とひじきの和え物・かぼちゃプリン	牛乳 焼きいも	じゃがいも・油・さとう・ごま・かぼちゃプリン・さつまいも・バター	ゆで大豆・豚ひき肉・ひじき・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・ほうれんそう・もやし
15	木	牛乳 ビスケット	肉みそかけうどん	肉みそかけうどん コールスローサラダ	牛乳 ラスク	干しうどん・油・片栗粉・マヨネーズ・さとう・食パン・バター・グラニュー糖	豚ひき肉・赤みそ・ハム・牛乳	しょうが・にんじん・しいたけ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん缶
16	金	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉とポテトのレモン和え 白菜スープ・バナナ	牛乳 あられ	片栗粉・油・じゃがいも・さとう・みりん	とり肉・豆腐・ウインナー・牛乳	レモン・はくさい・玉ねぎ・にんじん・パセリ・バナナ
17	土	牛乳 せんべい	かやくうどん	かやくうどん 乳酸菌飲料	牛乳 ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・なると・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
19	月	牛乳 せんべい	さつまいもごはん	さつまいもごはん・鶏のさっぱり焼き しそ和え・わかめのみそ汁	牛乳 あられ	米・さつまいも・黒ごま・さとう・みりん	とり肉・豆腐・わかめ・つゆ鮭・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・しそ・玉ねぎ
20	火	牛乳 フルーツ	ごはん	さけの塩焼き だいこんサラダ・なめこのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	マヨネーズ・食パン・いちごジャム	さけ・ハム・豆腐・油揚げ・赤みそ・牛乳	だいこん・きゅうり・にんじん・なめこ・ねぎ
21	水	牛乳 せんべい	ごはん	若鶏のからあげ 和風サラダ・キャベツスープ	牛乳 ビスケット	片栗粉・油・さとう	とり肉・ベーコン・牛乳	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイン缶・キャベツ・玉ねぎ・しめじ
22	木	牛乳 フルーツ	ごはん	さっぱりしょうが焼き ごま酢和え・麩入りすまし汁	牛乳 豆乳ケーキ	さとう・みりん・油・ごま油・ごま・小麦粉	ぶた肉・豆腐・花鮭・調整豆乳・牛乳	しょうが・だいこん・きゅうり・もやし・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
23	金	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐のまさご揚げ 白菜の昆布和え・さつまいものみそ汁	牛乳 あられ	片栗粉・さとう・油・さつまいも	豆腐・とり肉・しらす干し・ひじき・塩こんぶ・みそ・牛乳	にんじん・ケチャップ・はくさい・だいこん・玉ねぎ・ねぎ
24	土	牛乳 せんべい	みそ煮込み風うどん	みそ煮込み風うどん 乳酸菌飲料	牛乳 ビスケット	干しうどん・みりん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・赤みそ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・はくさい
26	月	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー豆腐 ほうれんそうのおかか和え・巨峰ゼリー	牛乳 あられ	片栗粉・さとう・油・巨峰ゼリー	豚ひき肉・豆腐・赤みそ・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・しいたけ・ほうれんそう・はくさい
27	火	ヨーグルト	ごはん	さわらの煮つけ・柿なます 白菜のみそ汁	牛乳 おにまん	みりん・さとう・ごま・さつまいも・ケーキミックス	さわら・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・牛乳	しょうが・かき・だいこん・にんじん・はくさい・玉ねぎ・ねぎ
28	水	牛乳 フルーツ	ごはん	すきやき風煮 のり酢和え・型抜きチーズ	牛乳 マカロニあべかわ	さとう・油・マカロニ	牛こま肉・焼き豆腐・焼き鮭・ツナ缶・角のり・型抜きチーズ・きな粉・牛乳	にんじん・玉ねぎ・糸こんにゃく・えのき・はくさい・ねぎ・キャベツ
29	木	牛乳 せんべい	きのこごはん	きのこごはん マカロニサラダ・もやしのみそ汁	牛乳 ビスケット ウエハース	米・油・みりん・マカロニ・マヨネーズ	とり肉・ハム・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	しめじ・しいたけ・まいだけ・ごぼう・にんじん・きゅうり・みかん缶・キャベツ・もやし・玉ねぎ・ねぎ
30	金	牛乳 せんべい	ごはん	厚揚げと野菜のそぼろ煮 ひじきサラダ・バナナ	のむヨーグルト あられ	じゃがいも・油・さとう・みりん・片栗粉・マヨネーズ・ごま	生揚げ・豚ひき肉・ひじき・ツナ缶・のむヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・バナナ
31	土	牛乳 せんべい	きつねうどん	きつねうどん 乳酸菌飲料	牛乳 あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ

※保育園での手作りおやつの日には マークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各保育園において公表しています】

