


《給食目標》 食べもののはたらきをしましょう

松阪市こども局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 名		
		午前おやつ	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
4	火	牛乳 あられ	ごはん	ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ビスケット	米・じゃが芋・油・さとう・マヨネーズ	ゆで大豆・ぶたひき肉・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ・コーン缶
5	水	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き 大根なます・さといものみそ汁	牛乳  黒糖ういろろ	米・みりん・油・さとう・ごま・さといも・小麦粉・黒砂糖・片栗粉	ぶた肉・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・にんじん・玉ねぎ・だいこん・はくさい・ねぎ
6	木	牛乳 あられ	ビビンバ丼	ビビンバ丼 わかめスープ・ヨーグルト	牛乳  変わりラスク	米・さとう・みりん・ごま油・油・ごま・食パン・バター・グラニュー糖	ぶたひき肉・卵・赤みそ・わかめ・ベーコン・ヨーグルト・牛乳・青のり	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・ほうれんそう・玉ねぎ・キャベツ
7	金	牛乳 フルーツ	ごはん	あじの竜田揚げ 小松菜サラダ・じゃがいものみそ汁	牛乳 ビスケット	米・片栗粉・油・マヨネーズ・ごま・じゃがいも	あじ・ベーコン・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・こまつな・キャベツ・もやし・玉ねぎ・ねぎ
8	土	牛乳 せんべい	とり南蛮うどん	とり南蛮うどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 あられ	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
11	火	牛乳 ビスケット	スパゲティ ミートソース	スパゲティミートソース ツナサラダ・型抜きチーズ	牛乳  おしるこ	スパゲティ・油・小麦粉・さとう・マヨネーズ・田舎あられ・片栗粉	合びき肉・ツナ缶・型抜きチーズ・牛乳・こしあん	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・きゅうり・みかん缶・キャベツ
12	水	ヨーグルト	ごはん	根菜煮・みかん チンゲンサイのレモン和え	牛乳  ホットケーキ	米・さといも・みりん・さとう・油・ケーキミックス・バター・メープルシロップ	とり肉・さつまいも・ツナ缶・牛乳	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・チンゲンサイ・きゅうり・レモン果汁・みかん
13	木	牛乳 フルーツ	ごはん	すき焼き風煮・なばなの和え物 すりおろしりんごゼリー	牛乳 せんべい	米・さとう・油・ごま油・ごま・すりおろしりんごゼリー	ぎゅう肉・焼き豆腐・焼き麩・ハム・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・なばな
14	金	牛乳 ウエハース	ごはん	さんまのかば焼き 切干大根煮・しめじのみそ汁	牛乳 あられ	米・片栗粉・油・さとう・みりん	さんま・さつまいも・豆腐・みそ・牛乳	切干大根・にんじん・しめじ・玉ねぎ・ねぎ
15	土	牛乳 ビスケット	かやくうどん	かやくうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
17	月	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉のソースマリネ 玉ねぎのスープ・国産いちごゼリー	牛乳  チヂミ	米・油・さとう・国産いちごゼリー・ごま油・小麦粉・みりん・ごま	ぶた肉・ウィンナー・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・エリンギ・ケチャップ・はくさい・乾燥パセリ・にら
18	火	牛乳 ビスケット	ごはん	さけのマヨネーズ焼き 和風大根サラダ・白菜のみそ汁	牛乳 せんべい	米・マヨネーズ・さとう・ごま油・ごま	さけ・みそ・ハム・花かつお・豆腐・みそ・牛乳	玉ねぎ・コーン・乾燥パセリ・だいこん・きゅうり・にんじん・はくさい・ねぎ
19	水	牛乳 フルーツ	ごはん	とり塩レモン・マカロニサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 あられ	米・油・さとう・マカロニ・マヨネーズ	とり肉・塩昆布・ハム・豆腐・牛乳	レモン果汁・きゅうり・みかん缶・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
20	木	牛乳 ビスケット	カレーライス	カレーライス フルーツヨーグルトサラダ	牛乳 あられ	米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・さとう	ぶた肉・とろけるチーズ・牛乳・ヨーグルト	ローリエ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・みかん缶・もも缶・パイナップル
21	金	牛乳 フルーツ	ごはん	チキンカツ・ポイル野菜 玉ねぎのすまし汁	牛乳  ヨーグルトケーキ	米・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう・ケーキミックス	とり肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・えのき・ねぎ
22	土	牛乳 ビスケット	ぎつねうどん	ぎつねうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 せんべい	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
24	月	牛乳 あられ	ごはん	マカロニグラタン しそ和え・豆腐入りスープ	牛乳 ウエハース ビスケット	米・マカロニ・油・バター・小麦粉・パン粉	とり肉・牛乳・とろけるチーズ・ベーコン・豆腐	玉ねぎ・ローリエ・乾燥パセリ・キャベツ・にんじん・しそ・はくさい
25	火	牛乳 フルーツ	ごはん	さわらのみそ煮・いもこ汁 なばなのごまマヨネーズ和え	牛乳  ココアクリームサンド	米・さとう・みりん・マヨネーズ・ごま・さといも・ロールパン・片栗粉	さわら・赤みそ・牛乳・ココア・調整豆乳	しょうが・なばな・キャベツ・にんじん・りんご・こんにゃく・だいこん・ごぼう・ねぎ
26	水	牛乳 せんべい	中華飯	中華飯 そぼろ和え・りんご	牛乳  きなこ蒸しパン	米・油・さとう・片栗粉・ごま油・みりん・米粉	ぶた肉・なると・ツナ缶・牛乳・きな粉・調整豆乳	にんじん・はくさい・玉ねぎ・干しいだけ・にんにく・しょうが・キャベツ・りんご
27	木	牛乳 チーズ	ごはん	みそハンバーグ 昆布和え・みたくさんスープ	牛乳 あられ	米・油・さとう・パン粉	合びき肉・調整豆乳・みそ・塩昆布・ウィンナー・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・乾燥パセリ
28	金	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉のごまからめ のり酢和え・麩入りすまし汁	牛乳 ビスケット	米・片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	とり肉・ツナ缶・角のり・まめ麩・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・こまつな・にんじん・玉ねぎ・はくさい・ねぎ
29	土	牛乳 あられ	わかめうどん	わかめうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 ビスケット	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
31	月	牛乳 フルーツ	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ・大根のみそ汁	のむヨーグルト せんべい	米・油・オレンジマーマレード・マヨネーズ・さとう	とり肉・ハム・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・のむヨーグルト	オレンジジュース・キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・玉ねぎ

※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】

