


《給食目標》 食べたあとのかたづけをしましょう

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
1	火	牛乳 ビスケット	ごはん	あじフライケチャップソース ポイル野菜・もやしスープ	牛乳 あられ	米・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	血や肉や骨になるもの あじ・ウインナー・牛乳	体の調子を整えるもの ケチャップ・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ・乾燥パセリ
2	水	牛乳 せんべい	ごはん	おやこ煮・みかん 小松菜サラダ	牛乳  マカロニあべかわ	米・さとう・マヨネーズ・ごま・マカロニ	とり肉・卵・高野豆腐・ベーコン・牛乳・きな粉	玉ねぎ・干しいだけ・にんじん・ねぎ・ごまつな・キャベツ・もやし・みかん
3	木	牛乳 フルーツ	大豆 ごはん	大豆ごはん・チキンサラダ 玉ねぎのすまし汁	牛乳  マフィン	米・みりん・さとう・じゃがいも・マヨネーズ・ケーキミックス・バター	ひじき・ゆで大豆・油揚げ・とり肉・豆腐・つゆ麩・牛乳	にんじん・きゅうり・コーン缶・玉ねぎ・ねぎ
4	金	牛乳 あられ	ごはん	スコップコロック しそ和え・豆腐入りスープ	牛乳 ウエハース ビスケット	米・じゃがいも・みりん・パン粉・油	合ひき肉・チーズ・調整豆乳・ベーコン・豆腐・わかめ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・しそ・しめじ
5	土			とり南蛮うどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト 	干しうどん	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
7	月	牛乳 フルーツ	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め スパゲティサラダ・大根のすまし汁	牛乳  あられかりんとう	米・油・さとう・みりん・スパゲティ・マヨネーズ・田舎あられ	ぶた肉・赤みそ・ハム・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・だいこん・玉ねぎ・ねぎ
8	火	牛乳 せんべい	ごはん	さわらとあらめの煮つけ・豚汁 フルーツキャロットゼリー	牛乳  黒糖蒸しパン	米・みりん・さとう・さといも・フルーツ・キャロットゼリー・小麦粉・黒砂糖	さわら・あらめ・ぶた肉・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ
9	水	牛乳 あられ	ごはん	油淋鶏・昆布和え みだくさんスープ	牛乳 せんべい	米・片栗粉・油・さとう・ごま油	とり肉・塩昆布・ウインナー・牛乳	白ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・はくさい・玉ねぎ・乾燥パセリ
10	木	牛乳 ビスケット	ごはん	コーンチャウダー・バナナ みそドレッシングサラダ	牛乳 あられ	米・じゃがいも・バター・小麦粉・スパゲティ・さとう・油	ぎゅう肉・牛乳・ハム・みそ	たまねぎ・にんじん・クリームコーン缶・乾燥パセリ・キャベツ・きゅうり・バナナ
12	土			かやくうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト 	干しうどん	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
14	月	牛乳 フルーツ	ごはん	マーボー豆腐・三色ナムル 型抜きシリアチーズ	牛乳  ココアケーキ	米・片栗粉・さとう・油・ごま・ごま油・小麦粉	ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・型抜きシリアチーズ・牛乳・ココア	たまねぎ・にんじん・しょうが・干しいだけ・きゅうり・もやし
15	火	ヨーグルト	ごはん	ぶりの照り焼き・卵の花の炒り煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ビスケット	米・みりん・さとう・油	ぶり・おから・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・牛乳	しょうが・干しいだけ・にんじん・糸こんにゃく・ねぎ・玉ねぎ・しめじ・はくさい
16	水	牛乳 あられ	ごはん	とんてき風・麩入りすまし汁 なばなのごまマヨネーズ和え	牛乳 せんべい	米・さとう・油・マヨネーズ・ごま	ぶた肉・まめ麩・豆腐・牛乳	にんにく・玉ねぎ・なばな・キャベツ・りんご・にんじん・ねぎ
17	木	牛乳 ウエハース	ピラフ	ピラフ・バナナ じゃが芋入り野菜スープ	牛乳  揚げパン	米・バター・じゃがいも・ロールパン・油・さとう	とり肉・ベーコン・牛乳・きな粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ブロッコリー・バナナ
18	金	牛乳 せんべい	ごはん	ひじきハンバーグ ポイル野菜・大根のみそ汁	牛乳 あられ	米・パン粉・油・さとう	合ひき肉・ひじき・調整豆乳・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・キャベツ・だいこん
19	土			きつねうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト 	干しうどん	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
21	月	牛乳 あられ	肉うどん	肉うどん・オリエンタルサラダ ヨーグルト	牛乳  じゃこトースト	干しうどん・コーンフレーク・油・ごま油・さとう・食パン・マヨネーズ	ぎゅう肉・油揚げ・かまぼこ・ツナ缶・ヨーグルト・牛乳・しらす干し	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・きゅうり・乾燥パセリ
22	火	牛乳 フルーツ	ごはん	さけの塩焼き・けんちん汁 ほうれんそうのごま和え	牛乳  豆乳もち	米・ごま・さとう・さといも・油・片栗粉	さけ・ちくわ・とり肉・豆腐・牛乳・調整豆乳・きな粉	ほうれんそう・はくさい・にんじん・こんにゃく・だいこん・ごぼう・ねぎ
24	木	牛乳 せんべい	ハヤシ ライス	ハヤシライス ハムサラダ	牛乳 ビスケット	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉・さとう・マヨネーズ	ぶた肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・きゅうり・みかん・キャベツ
25	金	牛乳 チーズ	ごはん	鶏肉とポテトのレモン和え なばなの和え物・豆腐のすまし汁	牛乳 せんべい	米・片栗粉・油・じゃがいも・さとう・みりん・ごま油・ごま	とり肉・ハム・豆腐・牛乳	レモン果汁・キャベツ・にんじん・なばな・玉ねぎ・ねぎ
26	土			わかめうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト 	干しうどん	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
28	月	牛乳 ビスケット	ごはん	ハワイアンチキン 大根サラダ・きのこスープ	のむヨーグルト あられ	米・みりん・マヨネーズ	とり肉・ハム・ベーコン・のむヨーグルト	パイナップル・だいこん・きゅうり・キャベツ・しめじ・にんじん・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】

