



日	曜日	主食	献立名		午後おやつ	材 料 名		
						熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	むぎいりごはん	ツナとたまごのそぼろしんじゃがのみそしるかしわもち	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・じゃがいも・かしわもち	ぎゅうにゅう・ツナ・たまご・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが・ねぎ
2	火	むぎいりごはん	あじのなんばんづけちくぜんに	ぎゅうにゅう	ココアクリームサンド	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・こんにゃく・ロールパン・かたくりこ	ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・ココア・ちようせいとうにゅう	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ごぼう・さやいんげん・しいたけ
6	土	とりのなんばんうどん	とりのなんばんうどん	ぎゅうにゅう	せんべい	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ
8	月	むぎいりごはん	ピピンパわかめスープ	ぎゅうにゅう	おちゅホットケーキ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・こま・ケーキミックス・バター	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・わかめ・とうふ・なまクリーム	にんにく・にんじん・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・えのきたけ
9	火	むぎいりごはん	さけのしおやきあおのりポテトくわわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	あられかりんとう	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにゃく・さとう・あぶら・こま・いなかあられ	ぎゅうにゅう・さけ・あおのり・くわわかめ・さつまあげ	ごぼう・にんじん・たけのこ
10	水	あげパン	とりだんごスープキャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう	ビスケット	パン・さとう・あぶら・はるさめ・コーンドレッシング	ぎゅうにゅう・きなこ・とりだんご・ハム	しいたけ・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・とうもろこし・キャベツ
11	木	むぎいりごはん	ささかまほこのいそべあげてづくりふりかけじゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・むぎ・てんぷらこ・あぶら・こま・さとう・じゃがいも・こんにゃく	ぎゅうにゅう・のり・とりにく・ささかまほこ・あおのり・こごかな・かうおぶし	にんじん・たまねぎ・さやいんげん
12	金	チキンライス	アスパラとキャベツのサラダマカロニフープ	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・あぶら・ノンエッグマヨネーズ・マカロニ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・アスパラガス・とうもろこし・キャベツ・パセリ
13	土	きしめん	きしめんヨーグルト	ぎゅうにゅう	ビスケット	きしめん	とりにく・あぶらあげ・なると・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ
15	月	むぎいりごはん	ポークカレー	ぎゅうにゅう	バイクドじゃが	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ・あおのり	しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・もやし・きゅうり
16	火	あおなごはん(小)	やさいたつぷりラーメンこまつなののりすあえワインゼリー	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・むぎ・ちゅうかめん・さとう・ゼリー	ぎゅうにゅう・やきぶた・ツナ・のり	たまねぎ・にんじん・もやし・はくさい・ねぎ・こまつな・キャベツ
17	水	バーガーパン	てりやきチキンそえキャベツトマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう	せんべい	パン・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・たまご	キャベツ・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ
18	木	むぎいりごはん	さわらのこがねやきアスパラのおかかあえひじきのごもくに	ぎゅうにゅう	マフィン	こめ・むぎ・ノンエッグマヨネーズ・ケーキミックス・さとう・バター	ぎゅうにゅう・さわら・かつおぶし・ひじき・たいす・さつまあげ	アスパラガス・にんじん・さやいんげん・たまねぎ
19	金	むぎいりごはん	あつあげのあますいためぶたしゃぶサラダ	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・こま	ぎゅうにゅう・あつあげ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・だいこん・ねぎ・キャベツ・きゅうり
20	土	きつねうどん	きつねうどんヨーグルト	ぎゅうにゅう	あられ	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・ねぎ
22	月	むぎいりごはん	ホイコーロー	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・はるまき	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・たまねぎ
23	火	むぎいりごはん	さほのみそにきゅうりのマリネけんちんじる	ぎゅうにゅう	とうにゅうもち	こめ・むぎ・さとう・あぶら・こんにゃく・じゃがいも・かたくりこ	ぎゅうにゅう・さば・みそ・とうふ・ちようせいとうにゅう・きなこ	しょうが・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ごぼう・しいたけ・ねぎ
24	水	こくとうパン	チリコンカンツナとキャベツのレモンあえ	ぎゅうにゅう	ビスケット	パン・じゃがいも・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・レッドキドニー・ツナ・ひよこまめ	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン
わしよのひ(しゅんのやさい、みえんどうをつかった「みえんどうのたまごとじ」です。)								
25	木	むぎいりごはん	かつおのごまがらみみえんどうのたまごとじ	ぎゅうにゅう	オレンジゼリー	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・こま・じゃがいも・こんにゃく	ぎゅうにゅう・かつお・こうやとうふ・たまご・ゼラチン・生クリーム	しょうが・たまねぎ・にんじん・みえんどう・しいたけ・こなかてん・オレンジジュース
26	金	むぎいりごはん	ぶたにくとしんたまねぎのしょうがいためいいたかさんなまきくらげスープこめこのてづくりかほっちゃんケーキ	ぎゅうにゅう	ウエハースビスケット	こめ・むぎ・あぶら・さとう・はるさめ・こめこ・コーンスターチ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・きくらげ・ねぎ・かほちや・りよくちや
27	土	わかめうどん	わかめうどんヨーグルト	ぎゅうにゅう	あられ	ほしうどん	とりにく・なると・あぶらあげ・わかめ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ
29	月	むぎいりごはん	とうふのトマトソースにパンサンスー	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・はるさめ・こま	ぎゅうにゅう・とうふ・とりにく・ハム	にんじん・たけのこ・ねぎ・たまねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・もやし
30	火	むぎいりごはん	てづくりとうふいりハンバーグこまつなのいそあえしるみそしる	ぎゅうにゅう	ジャムサンド	こめ・むぎ・パンこ・さとう・じゃがいも・しょうパン・ジャム	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく・とうふ・のり・わかめ・みそ	たまねぎ・こまつな・もやし・キャベツ・にんじん・ねぎ
ちやちやもランチ(まつさかさんのりよくちやをつかった「りよくちやパン」です。)								
31	水	りよくちやパン	かじきのオニオンソースコーンクリームスープ	ぎゅうにゅう	ビスケット	パン・かたくりこ・あぶら・さとう・こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう・かじき・ベーコン	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ・りよくちや

※こども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】
 【毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。】

