



日	曜日	主食	献立名		午後おやつ	材 料 名			
						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	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	血や肉や骨になるもの とりにく・なると・あぶら あげ・わかめ・ヨーグル ト・ぎゅうにゅう	体の調子を整えるもの にんじん・ねぎ・たまねぎ
3	月	むぎいり ごはん	チンジャオロース	パンサンデー	ぎゅうにゅう	ヨーグルト むしパン	こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・はるさめ・ごま・ケーキミックス	ぎゅうにゅう・ツナ・ぎゅうにゅう・ヨーグルト	にんにく・にんじん・たまねぎ・たけのこ・もやし・ピーマン・きゅうり・キャベツ
4	火	むぎいり ごはん	あじのかばやき	チンゲンサイのおかかあえ	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま・じゃがいも	あじ・かつおぶし・とりにく・ぎゅうにゅう	しょうが・チンゲンサイ・もやし・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こんにゃく
5	水	こめこパン	パンプキンシチュー	えだまめのサラダ	ぎゅうにゅう	せんべい	パン・あぶら・バター・こむぎこ・さとう	ベーコン・ひじき・ツナ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・えだまめ・とうもろこし・きゅうり・パセリ
6	木	むぎいり ごはん	さばのにつけ	きゅうりのマリネ	ぎゅうにゅう	マカロニ あべかわ	こめ・むぎ・さとう・あぶら・ごま・マカロニ	さば・くわかめ・さつまあげ・ぎゅうにゅう・きなこ	しょうが・きゅうり・にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにゃく
わしよくのひ(たなばたのぎょうじょく)です。センターでつくりのたなばたらしに、あまのがわじるです。									
7	金	たなばたらし	かぼちゃコロッケ	キャベツのおおしそあえ	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・さとう・あぶら・こめこだんご・たなばたゼリー・コロッケ	きざみのり・もずく・ぎゅうにゅう	にんじん・ほししいたけ・たけのこ・えだまめ・キャベツ・たまねぎ・オクラ
8	土	とりにんぼん うどん	とりにんぼんうどん	ヨーグルト	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・ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・たまねぎ
10	月	むぎいり ごはん	とうふのトマトソースに	きりほしだいこんとごさかなのサラダ	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・かたくりこ・ごまドレッシング	とうふ・とりにく・ごさかな・ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・たまねぎ・しょうが・にんにく・きりほしだいこん・きゅうり・とうもろこし
11	火	むぎいり ごはん(小)	ひやしにくみそうどん	こまつなののりすあえ	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・むぎ・うどん・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ	ふたにく・みそ・ツナ・きざみのり・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな・キャベツ
12	水	バーガーパン	しろみぎかなフライ	そえキャベツ	ぎゅうにゅう	ゆで とうもろこし	パン・こむぎこ・パンこ・あぶら・ノンエッグタルタルソース	ホキ・ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ・にんにく・たまねぎ・なす・トマト・ズッキーニ・とうもろこし
ちやちやもランチ(まつさか)してとれたモロヘイヤ、いいたかさんのきくらげ、とつきみそをつかっています。									
13	木	むぎいり ごはん	とつきとりやきにく	モロヘイヤのレモンあえ	ぎゅうにゅう	クープ オレンジ	こめ・むぎ・さとう・はるさめ・シークワサー・タルト・コーンスターチ	とりにく・とつきみそ・ツナ・ぎゅうにゅう・ヨーグルト	にんにく・モロヘイヤ・もやし・レモン・きくらげ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・レモンがじゅう・みかんかん
14	金	むぎいり ごはん	ドライカレー	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・むぎ・あぶら・サイダー・ゼリー	ふたにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・しょうが・セロリ・りんごピューレ・みかん・パイナップル・もも
15	土	かやく うどん	かやくうどん	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ビスケット	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・たまねぎ
18	火	ごはん	とりにくのからあげ	しそあえ	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・かたくりこ・あぶら	とりにく・ベーコン・とうふ・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・しそ・たまねぎ・パセリ
19	水	ごはん	マーボーなす	トマトときゅうりのあますあえ	ぎゅうにゅう	やさしい ケーキサレ	こめ・かたくりこ・さとう・あぶら・こむぎこ	ふたひきにく・とうふ・あかみそ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう・ベーコン・ほそぎりチーズ	なす・たまねぎ・にら・にんじん・しょうが・ほししいたけ・トマト・きゅうり
20	木	ごはん	とりにくのマーレードやき	キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう	りんごゼリー	こめ・あぶら・オレンジマーレード・ごま・さとう	とりにく・ちくわ・あぶらあげ・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう・ゼラチン	オレンジジュース・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・なす・たまねぎ・ごなかなてん・りんごジュース
21	金	ごはん	にくじゃが	キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・みりん・マヨネーズ・あおりんごふうゼリー	ぎゅうにゅう・ちくわ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・いとこんにゃく・キャベツ・コーンかん
22	土	きしめん	きしめん	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	あられ	きしめん	とりにく・あぶらあげ・なると・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・たまねぎ
24	月	ごはん	ポークビーンズ	やさしいとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう	おぐら とうにゅう むしパン	こめ・じゃがいも・さとう・こむぎこ	ゆでだいず・ふたにく・ひじき・ぎゅうにゅう・ちょうせいとうにゅう・あまなつとう	にんじん・たまねぎ・トマト・ケチャップ・きゅうり・キャベツ・バナナ・ローリエ
25	火	ごはん	さわらのみそやき	ばんさんすう	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・みりん・はるさめ・ごま・さとう・ごまあぶら	さわら・しろみそ・ハム・たまご・つゆふ・ぎゅうにゅう	きゅうり・にんじん・とうがら・たまねぎ・ねぎ
26	水	ごはん	とりにくのこまからめ	わふうサラダ	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・みりん・ごま	とりにく・あぶらあげ・とうふ・あかみそ・ぎゅうにゅう	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・パインかん・なす・たまねぎ・ねぎ
27	木	ごはん	とりみそやき	コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	オレンジゼリー	こめ・さとう・みりん・ごま・あぶら・マヨネーズ	とりにく・あかみそ・わかめ・とうふ・ベーコン・ぎゅうにゅう・ゼラチン・なまクリーム	キャベツ・にんじん・にら・にんにく・きゅうり・たまねぎ・ごなかなてん・オレンジジュース
28	金	ごはん	さんまのかばやき	トマトのナムル	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・みりん・ごま・ごまあぶら	さんま・とうふ・ぎゅうにゅう	トマト・きゅうり・にんじん・えのき・たまねぎ・ねぎ
29	土	きつね うどん	きつねうどん	ヨーグルト	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・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・ねぎ
31	月	ごはん	とりにくのさっぱりやき	ポテトサラダ	のむヨーグルト	ビスケット	こめ・さとう・みりん・じゃがいも・マヨネーズ	ふたにく・あぶらあげ・かまぼこ・みそ・のむヨーグルト	しょうが・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ねぎ

※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。】

