



《給食目標》

朝ごはんはしっかり食べましょう

松阪市子ども未来課保育幼稚園係

日	曜	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名		
		午前	前			主食		
1	木	せんべい	ピラフ	ピラフ 野菜スープ・バナナ	豆乳もち	熱と力になるもの 米・バター・片栗粉・さとう	血や肉や骨になるもの とり肉・豆腐・ベーコン・調整豆乳・きな粉・牛乳	体の調子を整えるもの 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・バナナ
2	金	フルーツ	ごはん	若鶏の照り焼き 野菜のごまマヨネーズ和え・めひび汁	あられ	米・油・みりん・マヨネーズ・ごま	とり肉・めひび・豆腐・牛乳	きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・えのき・ねぎ
3	土	ビスケット	わかめ うどん	わかめうどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
5	月	あられ	ごはん	鶏のからあげ 昆布あえ・とうがん入りすまし汁	ビスケット	米・片栗粉・油	とり肉・塩こんぶ・わかめ・豆腐・牛乳	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・とうがん・玉ねぎ
6	火	フルーツ	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉とごぼうの混ぜごはん そぼろあえ・盆汁	水ようかん	米・さとう・みりん・こしあん	ぎゅうり肉・ツナ缶・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳	ごぼう・しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・盆ささげ・粉寒天
7	水	ビスケット	ごはん	豚肉と高野豆腐の煮物 キャベツのサラダ・すいか	せんべい	米・油・みりん・さとう・マヨネーズ・ごま	ぶた肉・高野豆腐・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・きゅうり・キャベツ・すいか
8	木	あられ	ごはん	タンドリーチキン ひじきの和え物・トマトスープ	オレンジゼリー	米・さとう・ごま	とり肉・ヨーグルト・ひじき・ベーコン・ゼラチン・牛乳	ケチャップ・にんじん・もやし・トマト・玉ねぎ・キャベツ・オレンジジュース・粉寒天
9	金	フルーツ	ごはん	さけの塩焼き ビーンズサラダ・麩入りすまし汁	せんべい	米・さとう・マヨネーズ	さけ・ひじき・ゆで大豆・ツナ缶・まめ麩・牛乳	にんじん・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・ねぎ
10	土	せんべい	かやく うどん	かやくうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
13	火	ビスケット	ごはん	みそ焼き豚 ごま酢あえ・みだくさんすまし汁	せんべい	米・さとう・ごま・みりん・ごま油	ぶた肉・みそ・豆腐・わかめ・牛乳	きゅうり・もやし・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
14 15 16	水 木 金	自由献立						
17	土	ビスケット	とり南蛮 うどん	とり南蛮うどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
19	月	あられ	やきそば	やきそば 玉ねぎスープ・ヨーグルト	ジャムサンド	中華そば・油・食パン・ジャム	ぶた肉・ちくわ・青のり・花かつお・ヨーグルト・牛乳	ピーマン・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ
20	火	バナナ	ごはん	ひじきハンバーグ ポイル野菜・豆腐のみそ汁	せんべい	米・パン粉・油・さとう	合ひき肉・ひじき・調整豆乳・豆腐・みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・キャベツ・ねぎ
21	水	あられ	ごはん	鶏肉のレモン漬け・キャベツのごま和え じゃがいも入り野菜スープ	あられかりんとう	米・片栗粉・油・さとう・みりん・ごま・じゃが芋・田舎あられ・黒さとう	とり肉・豆腐・牛乳	レモン果汁・キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ
22	木	せんべい	ごはん	ポークビーンズ きゅうりとじゃこの酢の物・型抜きチーズ	ビスケット	米・じゃが芋・さとう	ゆで大豆・ぶたひき肉・しらす干し・わかめ・型抜きチーズ・牛乳	ローリエ・にんじん・玉ねぎ・トマト・ケチャップ・きゅうり・みかん缶
23	金	ヨーグルト	ごはん	さわらの煮つけ かぼちゃサラダ・玉ねぎのみそ汁	せんべい	米・みりん・さとう・マヨネーズ	さわら・ハム・みそ・牛乳	かぼちゃ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・ねぎ
24	土	せんべい	きつね うどん	きつねうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
26	月	ビスケット	わかめ ごはん	わかめごはん 冷しゃぶサラダ・豆腐のすまし汁	クープピーチパイ	米・さとう・ねりごま・ごま油・コーンスターチ	わかめ・しらす干し・ぶた肉・豆腐・牛乳・ヨーグルト	キャベツ・きゅうり・にんじん・ねぎ・玉ねぎ・レモン果汁・パイナップル・桃缶
27	火	チーズ	ごはん	豆腐のまご揚げ しそ和え・なすのみそ汁	せんべい	米・片栗粉・さとう・油	豆腐・とりひき肉・しらす干し・ひじき・青のり・みそ・牛乳	にんじん・ケチャップ・キャベツ・玉ねぎ・なす・ねぎ・しそ
28	水	あられ	夏野菜 カレー	夏野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ	せんべい	米・油・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・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ・バナナ・パイナップル・もも缶・みかん缶
29	木	ウエハース	ごはん	豚肉のソースマリネ キャベツのスープ・ぶどうゼリー	チヂミ	米・油・さとう・ごま油・小麦粉・みりん・ごま・ぶどうゼリー	ぶた肉・ベーコン・豆腐・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・キャベツ・にんじん・にら
30	金	バナナ	ごはん	さけのレモンじょうゆ焼き スパゲティサラダ・わかめのみそ汁	ビスケット	米・さとう・みりん・スパゲティ・マヨネーズ	さけ・ハム・豆腐・わかめ・みそ・のむヨーグルト	レモン果汁・しょうが・白ねぎ・きゅうり・にんじん・キャベツ・えのき・玉ねぎ
31	土	せんべい	きしめん ヨーグルト	きしめん ヨーグルト	おかし	きしめん	とり肉・油揚げ・なると・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※土曜半日保育の給食は、麺類と乳酸菌飲料（またはのむヨーグルト）、おやつはありません。

※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】

