

4 給食 こんだて がつ 表



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料			3歳未満児追加分	おやつ	
			血や肉や骨になる	かや熱のもとになる	体の調子をととのえる			
1	水	ポークカレー 福神漬け キウイフルーツ ほうれん草のごま和え 乳酸菌飲料	豚肉 乳酸菌飲料	カレールー ジャガイモ すりごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キウイフルーツ 福神漬け	米飯(月～金) チーズ	牛乳 米菓子	
2	木	エビフライ 線キャベツ グレープフルーツ ブロッコリーサラダ たまごスープ	エビ たまご かこかま	小麦粉 パン粉 ごまドレッシング	キャベツ ブロッコリー 人参 きゅうり グレープフルーツ ねぎ	ミニゼリー	フルーツポンチ	
3	金	一口BOX サンド パナナ レタスサラダ 牛乳	たまご チーズ ハム ツナ缶 牛乳	パン 祝菓 ジャガイモ マヨネーズ ごまドレッシング	きゅうり トマト 人参 パナナ レタス 水菜	ミニトマト	風っ子飲料 せんべい	
4	土	山菜うどん 牛乳かん 白菜とじゃこのごま和え 麦茶	鶏肉 油揚げ 牛乳 ナルト ちりめんじゃこ	乾麺	わらび たけのこ えのき なめこ しじけ 人参 ナルト 寒天 昆布 みかん缶 白菜 塩昆布		麦茶 ビスケット	
5	日							
6	月	ミートボール 鮭フレーク オレンジ もやしのごまサラダ とうふ汁	豚肉 ハム とうふ 鮭フレーク	片栗粉 すりごま 和風ドレッシング	もやし きゅうり 人参 オレンジ わかめ	ミニトマト	牛乳 和菓子	
7	火	鮭フライ 線キャベツ パナナ じゃがいものきんぴら 中華風スープ	鮭 ハム 豚肉	小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ 人参 ピーマン パナナ ほうれん草 ねぎ	枝豆	スキムミルク 揚げ菓子	
8	水	筑前煮 おかか納豆 グレープフルーツ 春雨サラダ たまご汁	鶏肉 高野豆腐 ハム たまご かつおぶし 納豆	こんにゃく 春雨 ごま 冷やし中華のつゆ	しいたけ ごぼう たけのこ 人参 れんこん グリンピース グレープフルーツ きゅうり ねぎ	ヨーグルト	牛乳 米菓子	
9	木	ベーコンシチュー キウイフルーツ もやしのナムル風 牛乳	ベーコン 牛乳	シチュールー ジャガイモ ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 水菜 キウイフルーツ	ミニゼリー	ジョア ビスケット	
10	金	チーズオムレツ オレンジ ブロッコリーとかにかまのとうろとうろ わかめスープ	たまご チーズ 牛乳 ベーコン とうふ かこかま	ケッチャブ 片栗粉	玉ねぎ マッシュルーム缶 しょうが ブロッコリー オレンジ わかめ ねぎ えのき	さつまいものレモン煮	プリン	
11	土	チャンポンうどん パナナ ほうれん草のバター炒め 麦茶	豚肉 ウインナー	乾麺 バター	たけのこ 人参 キャベツ しじけ もやし ねぎ 昆布 ニラ パナナ ほうれん草		麦茶 米菓子	
12	日							
13	月	目玉焼き ボイルウインナー オレンジ 炒り豆腐 のりの佃煮 大根汁	たまご ウインナー とうふ ツナ缶	ごま	人参 しじけ ねぎ のりの佃煮 オレンジ 大根 なめこ	ヨーグルト	スキムミルク ビスケット	
14	火	鮭のムニエル キウイフルーツ セロリとささみのマヨネーズ和え 野菜スープ	鮭 鶏肉	小麦粉 バター マヨネーズ じゃがいも	セロリ ほうれん草 キウイフルーツ 玉ねぎ 人参 キャベツ	ミニトマト	ヨーグルト	
15	水	★キャベツのほっこり煮びたし グレープフルーツ きんぴらごぼう ごま昆布 わかめ汁	ベーコン とうふ	コーン 糸こんにゃく ごま	キャベツ にんにく ごぼう 人参 れんこん たけのこ グレープフルーツ わかめ ごま昆布	かぼちゃの甘煮	カルピス 米菓子	
16	木	おでん パナナ 中華風たたききゅうり ふりかけ	たまご ちくわ 油揚げ 生揚げ ウインナー	こんにゃく ごま ふりかけ	大根 きゅうり パナナ	煮豆	牛乳 ウインナーたご焼き	
17	金	チキンカレー 福神漬け キウイフルーツ 切り干し大根の煮物 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	カレールー ジャガイモ ごま	玉ねぎ 人参 大根 キウイフルーツ 福神漬け	チーズ	ジョア せんべい	
18	土	ナポリタン チーズ レタスサラダ 麦茶	ベーコン チーズ	スパゲティ ケッチャブ ごまドレッシング	玉ねぎ ピーマン 人参 レタス マッシュルーム缶 水菜		麦茶 クッキー	
19	日							
20	月	鮭の塩焼き オレンジ チンゲン菜とベーコン炒め ポバイススープ	鮭 ベーコン	コーン	チンゲン菜 オレンジ 人参 ほうれん草 玉ねぎ	ヨーグルト	ミロリススキムミルク 米菓子	
21	火	親子煮 キウイフルーツ かむかむサラダ わかたけ汁	鶏肉 たまご さきいか	糸こんにゃく	しいたけ 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり もやし キウイフルーツ わかめ たけのこ	ミニトマト	牛乳 クッキー	
22	水	★もやしのあんかけ ふりかけ グレープフルーツ 小松菜のごま和え 豆乳コーンチャウダー	豚肉 豆乳 ベーコン	片栗粉 ふりかけ すりごま コーン バター	もやし 人参 たけのこ ねぎ 小松菜 アスパラ 玉ねぎ キャベツ グレープフルーツ	たまご豆腐	牛乳 せんべい	
23	木	ホイコーロー パナナ れんこんのごま酢和え たまごスープ	豚肉 たまご	すりごま 和風ドレッシング	キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ 人参 れんこん 小松菜 えのき パナナ	枝豆	牛乳 揚げ菓子	
24	金	クリームシチュー キウイフルーツ 春雨と山菜炒め 乳酸菌飲料	鶏肉 乳酸菌飲料	シチュールー ジャガイモ 春雨	玉ねぎ 人参 グリンピース しじけ たけのこ わらび キウイフルーツ	チーズ	牛乳 ホットケーキ	
25	土	焼きそば ミニゼリー ごぼうサラダ 麦茶	豚肉	ゆで中華麺 すりごま 和風ドレッシング ゼリー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 水菜		麦茶 ビスケット	
26	日							
27	月	マーボー豆腐 ふりかけ グレープフルーツ チンゲン菜ともやしのソテー 白菜汁	とうふ 鶏肉	マーボー豆腐の素 ふりかけ	ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 グレープフルーツ 白菜 えのき	ヨーグルト	牛乳 和菓子	
28	火	鶏の唐揚げ こいのぼりウインナー オレンジ チップサラダ たまごスープ	鶏肉 ウインナー たまご ナルト	唐揚げ粉 コーン ポテトチップス ごまドレッシング	レタス きゅうり トマト オレンジ ねぎ	かぼちゃの甘煮	牛乳 かしわもち	
29	水	昭和の日						
30	木	豚肉のすき煮風 キウイフルーツ ナゲット ふりかけ なめこ汁	豚肉 とうふ 鶏肉	糸こんにゃく ケッチャブ ふりかけ	白菜 えのき ねぎ 人参 キウイフルーツ なめこ 大根	枝豆	スキムミルク せんべい	