



12月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ		材料名	午後おやつ	材料名
1	月	牛乳	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ マカロニサラダ 花麩のすまし汁 みかん	米 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、醤油、砂糖、酢、油 マカロニ、キャベツ、シーチキン、人参、パセリ、コーン、マヨドレ、塩 花麩、玉ねぎ、しめじ、水菜、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 ミルク サブレ	 小麦粉、スキムミルク 砂糖、牛乳、油
2	火	ごま ビスケット	納豆丼 パンサンスー 長ねぎの味噌スープ パイナップル	米、豚ミンチ、納豆、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん 春雨、キャベツ、人参、豆苗、パプリカ、かにかま、酢、砂糖、醤油、ごま油 長ねぎ、じゃが芋、わかめ、厚揚げ、味噌、中華味、鶏ガラ パイナップル	お茶 牛乳 ★ごま せんべい	 小麦粉、ごま、砂糖 塩、油
3	水	牛乳 クラッカー	弁当の日		お茶・牛乳 豆腐 ドーナツ	 ホットケーキミックス 砂糖、豆腐、油
4	木	牛乳 薄焼き せんべい	わかめごはん ☆松江おでん 白菜のごま和え なめこ汁 オレンジ	米、ふりかけわかめ 鶏肉、大根、春菊、人参、ちくわ、醤油、みりん、あご煮干し、鰹節 白菜、もやし、ごま、醤油、砂糖、ごま油 玉ねぎ、なめこ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 アップル トースト	 食パン、りんご、砂糖 マーガリン、チーズ
5	金	牛乳 ねじりん棒	醤油ラーメン ★春巻き 小松菜の煮浸し バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ 春巻きの皮、ささみ、青じそ、コーン、チーズ、塩、小麦粉、油 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 梅昆布 おにぎり	 米、塩昆布、梅干し
6	土	牛乳 ハッピー ターン	ツナとゆかりのおにぎり 具だくさん味噌汁 りんご	米、シーチキン、ゆかり、ごま 鶏肉、人参、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節 りんご	お茶 せんべい	
7	日					
8	月	牛乳 ふかし芋	ごはん さけの塩焼きみどり酢のせ 根菜煮 にらたま汁 グレープフルーツ	米 鮭、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩 大根、人参、蓮根、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節 卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	お茶 牛乳 ココア スティック	 ホットケーキミックス ココア、牛乳、砂糖、油
9	火	牛乳 野菜 クラッカー	マーボー丼 春雨サラダ わかめスープ バナナ	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、豆腐、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 春雨、キャベツ、人参、コーン、かにかま、マヨドレ、塩 わかめ、玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ジャム サンド	 食パン、苺ジャム
10	水	牛乳 人参 チップ	ごはん ひじきハンバーグ 大根のゆかり和え 白菜の味噌汁 りんご	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ひじき、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース 大根、人参、大根の葉、ゆかり、ごま 白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ★ボンテ ケージョ	 小麦粉、団子の粉 豆腐、砂糖、粉チーズ 油、牛乳、塩
11	木	牛乳 ミレー ビスケット	ロールパン さつま芋グラタン ツナサラダ コンソメスープ オレンジ	ロールパン さつま芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、パセリ、牛乳、チーズ、シチュールウ キャベツ、人参、パプリカ、シーチキン、マヨドレ 玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、醤油、コンソメ オレンジ	お茶 牛乳 焼き おにぎり	 米、醤油、みりん、鰹節
12	金	牛乳 薄焼き せんべい	きのこのハヤシライス チーズサラダ 里芋のから揚げ みかん	米、豚肉、玉ねぎ、人参、まいたけ、しめじ、椎茸、ハヤシルウ キャベツ、人参、ブロッコリー、チーズ、酢、醤油、砂糖 里芋、片栗粉、ガーリックパウダー、中華味、塩、油 みかん	お茶 牛乳 マシュマロ おこし	 コーンフレーク マシュマロ、マーガリン
13	土	牛乳 ハッピー ターン	ごはん 肉野菜炒め すまし汁 りんご	米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、焼き肉のたれ 玉ねぎ、わかめ、えのき、麩、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 蒸しパン	 ホットケーキミックス 牛乳、砂糖
14	日					

令和7年11月28日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
15	月	牛乳	ごはん はまちの塩麴焼き ひじきと納豆和え 豚汁 キウイフルーツ	米 はまち、塩麴 ひじき、納豆、人参、キャベツ、もやし、豆苗、醤油、砂糖、マヨドレ 豚肉、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 野菜 蒸しパン	 ホットケーキミックス ほうれん草、人参 砂糖、油
16	火	牛乳 せんべい	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
17	水	牛乳 クラッカー	ミートスパゲティー 切干大根サラダ ジャーマンポテト みかん	スパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、コンソメ、塩、油 切干大根、きゅうり、人参、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、シーチキン、塩、中華味 みかん	お茶 牛乳 きな粉 おはぎ	 米、餅米、きな粉 砂糖、塩
18	木	牛乳 大豆 スナック	ビビンバ丼 ★五目サラダ 白菜スープ バナナ	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、にんにく、味噌、みりん、ごま油 蓮根、人参、豆苗、ちくわ、きくらげ、マヨドレ、醤油、砂糖 白菜、しめじ、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶・牛乳 さつま芋の マーマレード 和え	 さつま芋、砂糖、油 マーマレード
19	金	牛乳 ふかし芋	あらめごはん うまからチキン 津田かぶの浅漬け ☆しじみ汁 りんご	米、あらめ、人参、ごぼう、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 鶏肉、生姜、にんにく、ブロッコリー、ケチャップ、片栗粉、みりん、砂糖、ごま、油 津田かぶ、浅漬けの素 しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ★カルシウム お好み焼き	 お好み焼き粉、小松菜 ちりめんじゃこ、チーズ 青のり、お好みソース
20	土	牛乳 ハッピー ターン	カレーライス キャベツサラダ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ	お茶 ふかし芋	 さつま芋、塩
21	日					
22	月	牛乳 ごま スティック	ごはん さばの味噌煮 ゆずと根菜和え はんぺんのすまし汁 みかん	米 鯖、生姜、味噌、みりん、砂糖 大根、人参、蓮根、ごぼう、ゆず、ささみ、ごま、酢、砂糖、醤油 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 かぼちゃ スコーン	 かぼちゃ、マーガリン ホットケーキミックス スキムミルク、砂糖
23	火	牛乳 薄焼き せんべい	三色丼 さつま芋スティック 刻み昆布煮 麩の味噌汁 キウイフルーツ	米、卵、豚ミンチ、豆苗、醤油、砂糖、みりん さつま芋、塩、青のり、油 刻み昆布、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 麩、長ねぎ、わかめ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★シュガー ラスク	 食パン、マーガリン 砂糖
24	水	牛乳 ボーロ	クリスマス会	☆クリスマスメニュー 🍷	☆	
25	木	牛乳 畑の スナック	ごはん 豚ごぼうのしぐれ煮 ★小松菜のじゃこ和え かぶの味噌汁 りんご	米 豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん 小松菜、人参、もやし、ちりめんじゃこ、醤油、ごま かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、かぶの葉、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 じゃが丸 くん	 じゃが芋、マヨドレ、塩 チーズ、もみのり
26	金	牛乳 ハッピー ターン	年越しうどん とり天 キャベツの練りごまサラダ バナナ	うどん、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、鰹節、塩 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、塩、天ぷら粉、油 キャベツ、人参、チンゲン菜、シーチキン、マヨドレ、練りごま バナナ	お茶 牛乳 ゆかり おにぎり	 米、ゆかり、ごま
27	土	牛乳 せんべい	かに風チャーハン 春雨スープ オレンジ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、かにかま、マヨドレ、醤油、中華味、ごま油 玉ねぎ、しめじ、豆苗、春雨、醤油、中華味 オレンジ	お茶 ホットケーキ	 ホットケーキミックス 苺ジャム、マーガリン
28	日					
29	月		年末休所			
30	火		年末休所			
31	水		年末休所			

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





11月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	お茶	材料名
1	土	牛乳 ハッピー ターン	ゆかりごはん 肉野菜炒め 味噌スープ オレンジ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼き肉のたれ 玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、豆苗、味噌、中華味 オレンジ	お茶 せんべい	
2	日					
3	月		文化の日			
4	火	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん 豚バラ大根煮 納豆和え わかめの味噌汁 りんご	米 豚肉、大根、チンゲン菜、醤油、みりん、ごま油、鰹節、片栗粉 白菜、人参、もやし、小松菜、納豆、醤油 玉ねぎ、豆腐、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶 ★セサミ ラスク	食パン、ごま、砂糖 マーガリン
5	水	牛乳 ハッピー ターン	お弁当の日		牛乳 お茶 パーティー クラッカー	クラッカー、苺ジャム クラッカー
6	木	牛乳 ごま スティック	にら玉豚丼 ★ごぼうサラダ つつるスープ キウイフルーツ	米、豚肉、卵、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、コーン、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 春雨、玉ねぎ、細ねぎ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	牛乳 お茶 焼きそば	中華麺、玉ねぎ、人参 天かす、ソース、中華味 ピーマン、ごま油
7	金	牛乳 クラッカー	ごはん つくねの照り焼き きのこの磯香和え 麩の味噌汁 オレンジ	米 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、醤油、砂糖、みりん、塩、片栗粉 白菜、しめじ、えのき、ブナビー、人参、小松菜、ちりめんじゃこ、味付けのり、醤油、ごま油 玉ねぎ、麩、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 スイート ポテト	さつま芋、砂糖、牛乳 マーガリン、ごま
8	土	牛乳 ビスケット	チキンライス 豆腐のスープ バナナ	米、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、中華味 わかめ、玉ねぎ、豆腐、ごま、醤油、中華味 バナナ	お茶 ラスク	
9	日					
10	月	牛乳 畑の クラッカー	レーズンパン コーンフ레이크チキン ほうれん草のソテー ミネストローネ りんご	レーズンパン 鶏肉、コーンフ레이크、小麦粉、パン粉、粉チーズ、マヨドレ、塩 ほうれん草、キャベツ、人参、エリンギ、中華味、醤油 玉ねぎ、人参、じゃが芋、マカロニ、ケチャップ、ブイヨン、砂糖 りんご	牛乳 お茶 ★かぼちゃ ボール	かぼちゃ、砂糖、塩 片栗粉、パン粉、油
11	火	牛乳 ふかし芋	ごはん さけのもみじ焼き ★カミカミサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	米 さけ、人参、パプリカ、醤油、マヨドレ、塩 キャベツ、人参、小松菜、さきいか、酢、醤油、砂糖、ごま油 なめこ、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 スノーボール クッキー	小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳、粉糖 コーンスターチ
12	水	牛乳 ミレー ビスケット	ミートスパゲティー 蓮根サラダ 焼きかぼちゃ バナナ	スパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ブイヨン、ケチャップ、砂糖、片栗粉、粉チーズ、パセリ、塩、油 蓮根、きゅうり、人参、チンゲン菜、醤油、砂糖、酢、ごま かぼちゃ、塩、マーガリン バナナ	牛乳 お茶 コーン チャーハン	米、玉ねぎ、コーン 細ねぎ、醤油、中華味 ごま油
13	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	ごはん さわらのごま味噌焼き 白菜の甘酢和え のつべい汁 オレンジ	米 さわら、味噌、みりん、砂糖、ごま 白菜、人参、もやし、酢、醤油、砂糖 鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 お好み焼きの粉、にら キャベツ、人参、天かす	
14	金	牛乳 ハッピー ターン	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	♪	
15	土	牛乳 薄焼き せんべい	ハヤシライス スティック野菜 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ 大根、人参、きゅうり、マヨドレ、ケチャップ バナナ	お茶 せんべい	

令和7年10月31日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
16	日					
17	月	牛乳 りんご	ロールパン 赤魚のピザ焼き ひじきサラダ 豆乳スープ キウイフルーツ	ロールパン 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、マヨドレ、ケチャップ、塩 ひじき、大根、人参、小松菜、かにかま、醤油、砂糖、酢 さつま芋、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、ブイヨン、パセリ キウイフルーツ	牛乳 お茶 天かす おにぎり	米、天かす、青のり めんつゆ、ごま油
18	火	牛乳 大豆 スナック	けんちんうどん さつま芋の天ぷら 春菊のごまマヨ和え オレンジ	うどん、豚肉、玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節、ごま油 さつま芋、てんぷら粉、油、塩 春菊、キャベツ、人参、シーチキン、ごま、醤油、マヨドレ オレンジ	牛乳 お茶 じゃが芋 おやき	じゃが芋、片栗粉 塩、青のり
19	水	牛乳 ふかし芋	ごはん 照りマヨチキン 白菜の塩昆布和え かぼちゃの味噌汁 りんご	米 鶏肉、醤油、みりん、砂糖、マヨドレ 白菜、人参、もやし、小松菜、塩昆布、ごま油 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶 ★抹茶 トースト	食パン、抹茶、砂糖 マーガリン
20	木	牛乳 うの花 クッキー	さつま芋ごはん ★ししゃもの磯辺揚げ キャベツのごま和え 長ねぎのスープ パイナップル	米、さつま芋、塩、ごま ししゃも、青のり、塩、てんぷら粉、油 キャベツ、人参、チンゲン菜、醤油、砂糖、ごま 長ねぎ、椎茸、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ パイナップル	牛乳 お茶 マカロニ きな粉	マカロニ、きな粉 砂糖、塩
21	金	牛乳 ごま スティック	そぼろ丼 かぼちゃサラダ 花麩のすまし汁 みかん	米、鶏ミンチ、小松菜、刻みのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油 かぼちゃ、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ、塩 花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 みかん	牛乳 お茶 ココア 蒸しパン	ホットケーキミックス ココア、砂糖、油 レーズン
22	土	牛乳 薄焼き せんべい	ナポリタン コールスローサラダ バナナ	スパゲティー、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、ブイヨン、塩、油 キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ バナナ	お茶 ラスク	
23	日		勤労感謝の日			
24	月		振替休日			
25	火	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン ★揚げ餃子 小松菜のガーリック炒め バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、味噌、中華味、鶏ガラ、ごま油 餃子、油 小松菜、人参、エリンギ、しめじ、ガーリックパウダー、醤油、中華味、ごま油 バナナ	牛乳 お茶 ☆柿の ケーキ	ホットケーキミックス 干し柿、砂糖、牛乳 マーガリン
26	水	牛乳 畑の スナック	ロールパン 豆乳グラタン さっぱりサラダ ポトフ りんご	ロールパン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、チーズ、豆乳、シチュールウ、パセリ キャベツ、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、醤油、ブイヨン りんご	牛乳 お茶 さけ 雑炊	米、鮭フレーク 細ねぎ、醤油、鰹節
27	木	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん 豚肉のオイスター炒め さつま芋サラダ かにかまスープ キウイフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、オイスターソース、ごま油 さつま芋、人参、きゅうり、コーン、塩、マヨドレ 卵、玉ねぎ、かにかま、にら、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★りぼん かいんどう	小麦粉、砂糖、ごま 油
28	金	牛乳 ねじりん棒	☆津田かぶごはん はまの竜田揚げ パンサンズー 玉ねぎの味噌汁 パイナップル	米、津田かぶ、塩 はまち、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 春雨、レタス、人参、もやし、コーン、パプリカ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 玉ねぎ、薄揚げ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	牛乳 お茶 ジャム サンド	食パン ブルーベリージャム
29	土	牛乳 ハッピー ターン	鶏ごぼうおにぎり 厚揚げの味噌汁 りんご	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節 厚揚げ、さつま芋、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、鰹節 りんご	お茶 クラッカー サンド	クラッカー、苺ジャム
30	日					

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





10月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	
1	水	牛乳	ごはん さんまの塩焼き ブロッコリーの和え物 なすの味噌汁 なし	米 さんま、塩 ブロッコリー、人参、パプリカ、マヨドレ、醤油、ごま油、鰹節 なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	
2	木	牛乳	中華風おこわ ★ささみグリスビー 春雨の酢の物 味噌スープ オレンジ	米、餅米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油 ささみ、パン粉、天ぷら粉、にんにく、醤油、みりん、油 春雨、きゅうり、人参、もやし、かにかま、醤油、砂糖、酢、ごま 長ねぎ、えのき、厚揚げ、チンゲン菜、味噌、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳	
3	金	牛乳	ロールパン チキンポテトグラタン スパゲティータラダ オニオンスープ りんご	ロールパン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、チーズ、ケチャップ、ブイヨン サラスパ、レタス、人参、シーチキン、マヨドレ、塩 玉ねぎ、コーン、豆苗、ブイヨン、醤油、塩 りんご	お茶 牛乳 新米 おにぎり &浅漬け	
4	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め わかめスープ バナナ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、焼き肉たれ わかめ、玉ねぎ、醤油、中華味、ごま油 バナナ	お茶 せんべい	
5	日					
6	月	牛乳、ボーロ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
7	火	牛乳	夕焼けごはん 卵焼きのそぼろかけ 大根のゆかり和え 豚汁 りんご	米、人参、ちりめんじゃこ、ごま、醤油、みりん 卵、鶏ミンチ、玉ねぎ、小松菜、醤油、みりん、中華味、片栗粉、油 大根、人参、青じそ、ゆかり、ごま、醤油 豚肉、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 じゃが芋 ボール	
8	水	牛乳	納豆丼 ごぼうとさつま芋サラダ 麩の味噌汁 オレンジ	米、豚ミンチ、レタス、納豆、醤油、砂糖、みりん ごぼう、さつま芋、ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、マヨドレ、醤油、砂糖 麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 コーン 蒸しパン	
9	木	牛乳	レーズンパン さけのパン粉焼き 白菜サラダ 根菜シチュー キウイフルーツ	レーズンパン さけ、パセリ、パン粉、小麦粉、マヨドレ、塩 白菜、人参、パプリカ、豆苗、酢、醤油、砂糖 里芋、蓮根、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、豆乳、シチュールウ キウイフルーツ	お茶 牛乳 ビーフン	
10	金	牛乳	お弁当の日		お茶 牛乳 アップル パイ	
11	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり じゃが芋の味噌汁 バナナ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 玉ねぎ、じゃが芋、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 ラスク	
12	日					
13	月		スポーツの日			
14	火	牛乳	ロールパン ひじきハンバーグ ☆あごの焼きサラダ さつま芋スープ りんご	ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ひじき、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース あごの焼き、ブロッコリー、人参、キャベツ、ごま、マヨドレ さつま芋、玉ねぎ、パセリ、クルトン、醤油、ブイヨン りんご	お茶 牛乳 ★小魚 フライ	
15	水	牛乳	ごはん いとよりの西京焼き 3色酢の物 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 いとより、味噌、みりん、マヨドレ 大根、人参、きゅうり、かにかま、酢、砂糖、醤油 玉ねぎ、豆腐、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	
16	木	牛乳	ちゃんぽん麺 レバーのブルーン煮 チンゲン菜の磯香和え バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、にら、にんにく、醤油、香味ペースト、鶏ガラ レバー、ブルーン、砂糖、みりん、醤油 チンゲン菜、人参、小松菜、もやし、味付けのり、醤油、ごま油 バナナ	お茶 牛乳 おかか おにぎり	

令和7年9月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	金	牛乳	ごはん さばの味噌煮 キャベツのごまマヨ和え 花麩のすまし汁 グレープフルーツ	米 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 キャベツ、人参、パセリ、コーン、ごま、マヨドレ 花麩、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ	お茶 牛乳 ジャム サンド	
18	土	牛乳	レタスチャーハン 厚揚げスープ バナナ	米、レタス、玉ねぎ、人参、かにかま、醤油、中華味、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味 バナナ	お茶 クラッカー	
19	日				クラッカー	
20	月	牛乳	中華丼 バンサンスー わかめスープ クッキー うの花	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 春雨、人参、レタス、コーン、ささみ、ごま、酢、砂糖、醤油 わかめ、長ねぎ、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 ★マシュマロ おこし	
21	火	牛乳	ごはん マーボー大根 ツナサラダ かぼちゃ煮 りんご	米 豚ミンチ、大根、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、片栗粉 ツナ、人参、キャベツ、パプリカ、マヨドレ、塩 かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	お茶 牛乳 豆腐 ドーナツ	
22	水	牛乳	麦ごはん 焼きししゃも 福神漬け和え 鶏じゃが味噌汁 スナック キウイフルーツ	米、押麦 ししゃも キャベツ、人参、大根、福神漬け、醤油、砂糖、酢、ごま 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 餃子の皮 ピザ	
23	木	牛乳	マーガリンサンド タンドリーチキン 元気サラダ 野菜スープ グレープフルーツ	食パン、マーガリン 鶏肉、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、にんにく、塩 キャベツ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、酢、醤油、砂糖、鰹節 セロリ、玉ねぎ、じゃが芋、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	お茶 牛乳 ☆あらめ おにぎり	
24	金	牛乳	ジャージャー麺 ★ちくわの磯辺揚げ 小松菜の煮浸し バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、椎茸、細ねぎ、片栗粉、味噌、中華味、ごま油 ちくわ、青のり、てんぷら粉、油 小松菜、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 くず餅	
25	土	牛乳	カレーライス 野菜スティック オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、カレールウ きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶 ポン菓子	
26	日					
27	月	牛乳	ごはん おさかなフライ きんぴらごぼう きのこ汁 パイナップル	米 はまち、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース ごぼう、人参、ピーマン、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なめこ、舞茸、しめじ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 りんご ケーキ	
28	火	牛乳	クリームスパゲティ ぱりぱりサラダ フライドポテト バナナ	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ、牛乳、シチュールウ、塩、油 しゅうまいの皮、サニーレタス、人参、ブロッコリー、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、ガーリックパウダー、片栗粉、塩 バナナ	お茶 牛乳 ★野菜 フリッツ	
29	水	牛乳	ごはん 揚げ鶏のねぎソース 大根サラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	米 鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、みりん、片栗粉、油 大根、豆苗、人参、コーン、マヨドレ、塩 小松菜、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 オートミール クッキー	
30	木	牛乳	にらたまうどん さつま芋のオレンジ煮 ★切干大根の甘酢和え りんご	うどん、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、醤油、塩、片栗粉、鰹節 さつま芋、オレンジジュース、砂糖 切干大根、人参、白菜、豆苗、ささみ、酢、砂糖、醤油、ごま りんご	お茶 牛乳 五平餅	
31	金	牛乳	ツナピラフ スコップコロケ キャベツサラダ コーンスープ キウイフルーツ	米、シーチキン、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、ブイヨン 鶏ミンチ、じゃが芋、人参、パン粉、パセリ、塩、中濃ソース、ケチャップ キャベツ、人参、きゅうり、青じそドレッシング コーン、玉ねぎ、人参、醤油、ブイヨン キウイフルーツ	お茶 牛乳 かぼちゃ クリーム サンド	

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





9月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
1	月	牛乳	ごはん さばの蒲焼き 三色酢の物 なすの味噌汁 オレンジ	米 さば、醤油、砂糖、みりん、ごま、片栗粉、油 大根、人参、きゅうり、かにかま、酢、醤油、砂糖 なす、玉ねぎ、しめじ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 アップル ケーキ	米 ホットケーキミックス りんご、砂糖、牛乳 マーガリン
2	火	牛乳 ごま スティック	五目うどん ★揚げじゃがのどぼろ煮 キャベツのごまマヨ和え グレープフルーツ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、椎茸、ごぼう、小松菜、醤油、みりん、鰹節 じゃが芋、豚ミンチ、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉、油 キャベツ、きゅうり、人参、マヨドレ、ごま グレープフルーツ	牛乳 お茶 ねぎ味噌 おにぎり	米、味噌、みりん 細ねぎ、ごま
3	水	牛乳	ごはん 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのおかか和え トマトのかきたまスープ パイナップル	米 鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 ブロッコリー、人参、もやし、醤油、鰹節 トマト、卵、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味、鶏ガラ パイナップル	牛乳 お茶 さつま芋 スティック	米 さつま芋、塩、砂糖、油
4	木	牛乳 バナナ	わかめごはん 高野豆腐の旨煮 焼きかぼちゃ なめこ汁 キウイフルーツ	米、ふりかけわかめ 高野豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 かぼちゃ、粉チーズ、塩 なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★セサミ ラスク	食パン、マーガリン ごま、砂糖
5	金	牛乳 ハッピー ターン	マーボー丼 オクラとトマトサラダ 長ねぎスープ バナナ	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 トマト、オクラ、キャベツ、人参、青しそドレッシング 長ねぎ、エリンギ、コーン、中華味、醤油、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 フルーチェ フルーチェ	米 いわしミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、小麦粉、塩、ソース、油 納豆、キャベツ、人参、小松菜、醤油、マヨドレ 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、豆苗、味噌、鶏ガラ なし
6	土	牛乳 せんべい	ナポリタン キャベツサラダ オレンジ	スパゲティ、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、塩、油 キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ	お茶 ラスク	米 さけ、塩、塩昆布、ごま 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、鰹節 春雨、人参、レタス、コーン、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ
7	日					
8	月	牛乳 胚芽 スティック	カレーピラフ 鶏肉のパン粉焼き レタスサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、カレールウ 鶏肉、小麦粉、パン粉、塩、マヨドレ、ケチャップ レタス、きゅうり、パプリカ、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、醤油、コンソメ グレープフルーツ	牛乳 お茶 ★シュガー トースト	米 小麦粉、おからパウダー にら、人参、玉ねぎ 塩、ボン酢、ごま油
9	火	牛乳 ミレー ビスケット	ごはん ☆すずきの天ぷら かぼちゃサラダ 薄揚げの味噌汁 オレンジ	米 すずき、天ぷら粉、塩、抹茶、油 かぼちゃ、きゅうり、かにかま、マヨドレ、塩 玉ねぎ、えのき、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 チヂミ	米 小麦粉、おからパウダー にら、人参、玉ねぎ 塩、ボン酢、ごま油
10	水	牛乳・ビスコ	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	♪	
11	木	牛乳 ふかし芋	ビビンバ丼 春雨マヨサラダ にらスープ バナナ	米、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、生姜、赤味噌、みりん、ごま油 春雨、きゅうり、人参、キャベツ、かにかま、コーン、マヨドレ 玉ねぎ、エリンギ、にら、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 かぼちゃ ようかん	米 小麦粉、おからパウダー にら、人参、玉ねぎ 塩、ボン酢、ごま油
12	金	牛乳 かぼちゃ ボーロ	なすのミートスパゲティ さっぱりピクルス ★じゃが芋のごまがらめ キウイフルーツ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、塩、油、片栗粉 きゅうり、人参、大根、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、醤油、砂糖、ごま、油 キウイフルーツ	牛乳 お茶 小松菜の おにぎり	米、小松菜、塩昆布 ごま、醤油、みりん
13	土	牛乳 せんべい	鶏ごぼうおにぎり 塩昆布和え さつま汁 オレンジ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節 きゅうり、大根、塩昆布、ごま さつま芋、玉ねぎ、もやし、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 ジャムサンド クラッカー	米 鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、醤油、塩、ケチャップ、油 キャベツ、人参、小松菜、ゆかり 玉ねぎ、白菜、厚揚げ、豆苗、中華味、醤油、ごま油 オレンジ
14	日					
15	月		敬老の日			

令和6年8月29日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名
16	火	牛乳 大豆 スナック	醤油ラーメン ★揚げ餃子 小松菜のナムル バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ、ごま油 餃子、油 小松菜、もやし、人参、醤油、ごま油、ごま バナナ	牛乳 お茶 そばろ おにぎり
17	水	牛乳 ハッピー ターン	ごはん 鶏肉の塩麴焼き れんこんとひじき和え 大根の味噌汁 オレンジ	米 鶏肉、塩麴 ひじき、れんこん、人参、チンゲン菜、酢、醤油、砂糖、ごま 大根、玉ねぎ、人参、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 ココア 蒸しパン
18	木	牛乳 畑の クラッカー	麦ごはん 赤魚のチリソース ピーマンの塩昆布和え 麩のすまし汁 パイナップル	米、押し麦 赤魚、長ねぎ、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油 ピーマン、パプリカ、もやし、塩昆布、ごま、ごま油 麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 パイナップル	牛乳 お茶 ミルク サブレ
19	金	牛乳	ロールパン 豆乳マカロニグラタン ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、豆乳、シチュールウ ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、ごま、醤油、砂糖、酢 チンゲン菜、玉ねぎ、エリンギ、コンソメ、醤油 キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★きな粉 おはぎ
20	土	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 肉野菜炒め にらスープ バナナ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼き肉のタレ にら、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味 バナナ	お茶 せんべい
21	日				
22	月	牛乳	ごはん ぎょうつね 納豆サラダ 坦々味噌スープ バナナ	米 いわしミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、小麦粉、塩、ソース、油 納豆、キャベツ、人参、小松菜、醤油、マヨドレ 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、豆苗、味噌、鶏ガラ なし	お茶 牛乳 おふラスク
23	火		秋分の日		
24	水	牛乳 野菜 スナック	ごはん 豚肉の野菜炒め さつま芋サラダ そうめんのすまし汁 オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、なす、味噌、砂糖、みりん さつま芋、人参、きゅうり、塩、マヨドレ そうめん、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 ★ごま せんべい
25	木	牛乳 動物 ビスケット	親子丼 ★切干大根サラダ 赤だし キウイフルーツ	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 切干大根、人参、きゅうり、キャベツ、シーチキン、練りごま、醤油、砂糖、酢 玉ねぎ、えのき、豆腐、細ねぎ、赤味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 ピザ トースト
26	金	牛乳	さけごはん 肉じゃが パンサンスー 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	米、さけ、塩、塩昆布、ごま 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、鰹節 春雨、人参、レタス、コーン、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶 カリカリ 大学芋
27	土	牛乳 せんべい	中華丼 具だくさん味噌スープ オレンジ	米、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、中華味、醤油、ごま油、片栗粉 玉ねぎ、さつま芋、しめじ、細ねぎ、味噌、中華味 オレンジ	お茶 ゼリー
28	日				
29	月	牛乳	ごはん はんぺんのチーズフライ ☆柿なます じゃが芋の味噌汁 キウイフルーツ	米 はんぺん、チーズ、パン粉、小麦粉、ソース、油 柿、大根、人参、酢、きゅうり、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 マカロニ きな粉
30	火	牛乳 ごま スティック	ごはん 豆腐ナゲット キャベツのゆかり和え 厚揚げのスープ オレンジ	米 鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、醤油、塩、ケチャップ、油 キャベツ、人参、小松菜、ゆかり 玉ねぎ、白菜、厚揚げ、豆苗、中華味、醤油、ごま油 オレンジ	牛乳 お茶 そばめし

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





8月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	金	牛乳	☆しじみごはん 鶏肉の塩麴焼き ★カルシウム和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	米、しじみ、生姜、醤油、みりん、砂糖、鰹節 鶏肉、塩麴 小松菜、人参、切干大根、シーチキン、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶	
2	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め 麩のすまし汁 バナナ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、中華味、味噌、ごま油 玉ねぎ、麩、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ	お茶	
3	日					
4	月	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
5	火	牛乳	ごはん マーボーなす ひじきサラダ かぼちゃのごま煮 バナナ オレンジ	米 豚ミンチ、なす、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉、油 ひじき、人参、大根、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、酢 かぼちゃ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶	
6	水	牛乳	ごはん ☆トビウオの竜田揚げ 糸瓜の酢の物 豆腐の味噌汁 パイナップル	米 トビウオ、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 糸瓜、きゅうり、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま 豆腐、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	牛乳 お茶	
7	木	牛乳	七夕そうめん とり天 つるむらさきのツナ和え すいか	そうめん、オクラ、人参、コーン、ハム(卵不使用)、醤油、塩、みりん、鰹節、昆布 鶏肉、青のり、天ぷら粉、塩、油 つるむらさき、人参、きゅうり、シーチキン、醤油、ごま すいか	牛乳 お茶 カルピス カルピス ポンチ	
8	金	牛乳	黒糖パン 大豆ハンバーグ オクラのクリームチーズ和え ミレー ビスケット	黒糖パン 豚ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、水煮大豆、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース オクラ、人参、クリームチーズ、鰹節、醤油 じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、クルトン、牛乳、コンソメ、塩 グレープフルーツ	牛乳 お茶	
9	土	牛乳	昆布おにぎり 野菜のゆかり漬け 豚汁 バナナ	米、塩昆布、ごま きゅうり、人参、キャベツ、塩、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶	
10	日					
11	月		山の日			
12	火	牛乳	★かみかみぞぼろ丼 春雨サラダ チンゲン菜スープ オレンジ	米、豚ミンチ、ごぼう、豆苗、刻みのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油 春雨、キャベツ、きゅうり、人参、トマト、コーン、かにかま、塩、マヨドレ チンゲン菜、玉ねぎ、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	牛乳 お茶	
13	水	ビスコ	希望保育(弁当)		ラスク	
14	木	ハッピーターン	希望保育(弁当)		せんべい	
15	金	ごまスティック	希望保育(弁当)		ポン菓子	
16	土	牛乳	チャーハン 厚揚げスープ バナナ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、醤油、中華味、ごま油 玉ねぎ、わかめ、厚揚げ、醤油、中華味 バナナ	お茶	
17	日					
18	月	牛乳	ジャージャー麺 蓮根のおかかサラダ レバーのブルーン煮 グレープフルーツ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 蓮根、人参、きゅうり、練りごま、鰹節、酢、砂糖、醤油 レバー、ブルーン、醤油、砂糖、みりん グレープフルーツ	牛乳 お茶	

令和7年7月31日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
19	火	牛乳	ごはん 酢鶏 スパゲティサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、ケチャップ、醤油、酢、砂糖、油、片栗粉 サラスパ、人参、きゅうり、コーン、かにかま、塩、マヨドレ なめこ、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶	
20	水	牛乳	麦ごはん さけの西京焼き 納豆和え わかめのすまし汁 オレンジ	米、押し麦 さけ、味噌、マヨドレ、みりん 納豆、きゅうり、キャベツ、人参、もやし、醤油 玉ねぎ、しめじ、わかめ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶	
21	木	牛乳	焼肉丼 チョレギサラダ 揚げポテト 長ねぎスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、焼き肉のたれ、ごま油 レタス、きゅうり、人参、味付け海苔、醤油、ごま油、ごま じゃが芋、パセリ、塩、油 長ねぎ、にら、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶	
22	金	牛乳	ひじきごはん ★焼きししゃも キャベツのツナ和え 大豆 スナック	米、ひじき、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 ししゃも キャベツ、人参、コーン、シーチキン、酢、醤油、砂糖、ごま 玉ねぎ、大根、ごぼう、鶏肉、細ねぎ、豆乳、味噌、煮干し パイナップル	牛乳 お茶	
23	土	牛乳	カレーライス スティック野菜 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶	
24	日					
25	月	牛乳	トマ玉うどん ★さきいかサラダ さつま芋のレモン煮 キウイフルーツ	うどん、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、トマト、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 さきいか、小松菜、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 さつま芋、レモン汁、砂糖 キウイフルーツ	牛乳 お茶	
26	火	牛乳	ごはん あじの梅味噌焼き キャベツのなめたけ和え 麩のすまし汁 オレンジ	米 あじ、梅干し、味噌、みりん、ごま油 キャベツ、人参、もやし、豆苗、なめたけ、醤油、ごま うず巻き麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶	
27	水	牛乳	ロールパン チキンカツ コールスローサラダ 夏野菜ポトフ グレープフルーツ	ロールパン 鶏肉、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース、油 キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ 玉ねぎ、オクラ、ズッキーニ、かぼちゃ、醤油、コンソメ、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶	
28	木	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ 畑の スナック	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ レタス、きゅうり、人参、パプリカ、チーズ、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、ツナ、青のり、塩、コンソメ バナナ	牛乳 お茶	
29	金	牛乳	☆松江ラーメン 春巻き 小松菜のガーリック炒め	中華麺、焼き豚、もやし、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油、あご煮干し 春巻きの皮、ささみ、青じそ、コーン、チーズ、塩、油 小松菜、人参、エリンギ、ガーリックパウダー、醤油、中華味、ごま油	牛乳 お茶	
30	土	牛乳	豚丼 厚揚げの味噌汁 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、みりん、鰹節 玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶	
31	日					

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





7月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	火	牛乳 ごま スティック	乃木保育所お誕生日メニュー（創立記念日） バターロールパン ハンバーグ シーザーサラダ 玉ねぎスープ メロン	バターロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、ソース レタス、人参、きゅうり、パプリカ、クルトン、シーザードレッシング 玉ねぎ、じゃが芋、人参、豆苗、コーン、コンソメ、醤油 メロン	牛乳 お茶 ひじき おにぎり	 米、ひじき、薄揚げ 人参、醤油、みりん 鰹節
2	水	牛乳 バナナ	麦ごはん ★さくさくおさかなフライ モロヘイヤのなめたけ和え かぼちゃの味噌汁 パイナップル	米、押し麦 赤魚、小麦粉、パン粉、マヨドレ、ケチャップ、油 モロヘイヤ、ささみ、キャベツ、人参、なめたけ、醤油、鰹節 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌 パイナップル	牛乳 お茶 チーズ 蒸しパン	 ホットケーキミックス チーズ、レーズン 牛乳、砂糖、油
3	木	牛乳 ハッピー ターン	わかめごはん 冷しゃぶ ごまマヨサラダ 麩のすまし汁 オレンジ	米、ふりかけわかめ 豚肉、レタス、もやし、トマト、ポン酢 キャベツ、人参、コーン、かにかま、ごま、マヨドレ 麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 とうもろこじ	 とうもろこし
4	金	牛乳 チーズ	ビビンバ丼 オクラとトマトのおかか和え 冬瓜のスープ キウイフルーツ	米、豚肉、もやし、人参、ほうれん草、味噌、みりん、ごま油 オクラ、トマト、キャベツ、醤油、鰹節 冬瓜、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★かぼちゃ 春巻き	 春巻きの皮、かぼちゃ 砂糖、小麦粉、油
5	土	 せんべい	2色おにぎり さつま芋汁 バナナ	米、ふりかけわかめ、鮭フレーク 鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶 ゼリー	 寒天パバ(ぶどう)
6	日					
7	月	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん カラフルチンジャオロース かぼちゃサラダ わかめの味噌汁 パイナップル	米 鶏ミンチ、ピーマン、パプリカ、にんにく、醤油、砂糖、オイスターソース かぼちゃ、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ 玉ねぎ、わかめ、もやし、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	牛乳 お茶 ★抹茶 ラスク	 食パン、抹茶、砂糖 マーガリン
8	火	牛乳 ビスケット	冷やし中華 ★揚げ餃子 小松菜の煮びたし グレープフルーツ	中華麺、豚腰、きゅうり、トマト、もやし、醤油、砂糖、冷やし中華タレ 餃子、油 小松菜、人参、ちくわ、醤油、砂糖、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶 おからチーズ おにぎり	 米、チーズ、鰹節 醤油、みりん
9	水	ビスコ・牛乳	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	♪	
10	木	牛乳 ねじりん棒	梅昆布ごはん 高野豆腐の旨煮 納豆サラダ にら玉スープ オレンジ	米、梅干し、塩昆布、ごま 高野豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、いんげん、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 納豆、きゅうり、人参、キャベツ、マヨドレ、醤油 にら、卵、玉ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	牛乳 お茶 パイ ケーキ	 ホットケーキミックス パイナップル、砂糖 マーガリン、牛乳
11	金	牛乳 どうぶつ ビスケット	ごはん あじの香味焼き ネバネバ和え 玉ねぎのすまし汁 キウイフルーツ	米 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 キャベツ、人参、オクラ、めかぶ、ささみ、醤油、鰹節 玉ねぎ、麩、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶 じゃが芋 ボール	 じゃが芋、チーズ、塩 コンソメ、片栗粉、油
12	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ バナナ	お茶 ラスク	
13	日					
14	月	牛乳 野菜 スナック	ごはん うまからチキン 小松菜の磯香和え じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	米 鶏肉、にんにく、醤油、みりん、片栗粉、ケチャップ、砂糖、ごま、油 小松菜、もやし、人参、もみり、醤油 じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌 グレープフルーツ	牛乳 お茶 わらびもち	 片栗粉、砂糖 黒糖、きな粉、塩
15	火	牛乳 ウエハース	豆乳担々うどん 焼きかぼちゃ チョレギサラダ バナナ	うどん、豚ミンチ、玉ねぎ、チンゲン菜、コーン、生姜、にんにく、砂糖、味噌、豆乳、中華味、鶏ガラ かぼちゃ、塩、マーガリン レタス、人参、きゅうり、トマト、もみり、ツナ、醤油、ごま、ごま油 バナナ	牛乳 お茶 お好み 焼き	 お好み焼き粉、人参 キャベツ、天かす チーズ、ソース

令和7年6月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16	水	牛乳 野菜 クラッカー	ロールパン ★鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コーンシチュー キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、マーマレード、みりん、醤油 マカロニ、きゅうり、人参、キャベツ、かにかま、塩、マヨドレ 玉ねぎ、コーン、じゃが芋、人参、パセリ、牛乳、シチュールウ キウイフルーツ	牛乳 お茶 さけ おにぎり	 米、鮭フレーク 塩昆布、ごま、大葉
17	木	牛乳 ごま スティック	ごはん 牛肉となすのスタミナ炒め キャベツのごま酢和え ☆しじみの味噌汁 オレンジ	米 牛肉、なす、人参、玉ねぎ、にんにく、醤油、中華味、オイスターソース キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、酢、醤油、砂糖、、ごま しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 ★ココア スティック	 ホットケーキミックス ココア、砂糖、牛乳 マーガリン
18	金	牛乳 ふかし芋	うな丼 大根の梅マヨ和え はんぺんのすまし汁 すいか	米、うなぎの蒲焼き、ワレット、醤油、みりん、砂糖 大根、きゅうり、人参、トマト、ささみ、梅干し、ごま、マヨドレ はんぺん、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 すいか	牛乳 お茶 ジャム サンド	 食パン、苺ジャム
19	土	牛乳 せんべい	チャーハン 味噌スープ バナナ	米、焼き豚、玉ねぎ、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、豆苗、味噌、中華味、ごま油 バナナ	お茶 フルーチェ	 フルーチェ、牛乳
20	日					
21	月		海の日			
22	火	牛乳 ミレー ビスケット	ミートスパゲティ のり塩ポテト キャベツのマヨサラダ グレープフルーツ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、コンソメ、粉チーズ、パセリ、塩、油 じゃが芋、塩、青のり、油 キャベツ、人参、きゅうり、水菜、コーン、醤油、鰹節、マヨドレ グレープフルーツ	牛乳 お茶 天かす おにぎり	 米、天かす、ごま 醤油、みりん
23	水	牛乳 胚芽 スティック	ごはん ☆いわしの揚げボール 切干大根のサラダ 花麩のすまし汁 キウイフルーツ	米 いわしミンチ、ごぼう、人参、生姜、小麦粉、塩、醤油、砂糖、ケチャップ 切干大根、人参、きゅうり、チンゲン菜、ツナ、ごま、酢、醤油、砂糖 花麩、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶 水羊羹	 あんこ、砂糖、粉寒天 塩
24	木	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉のねぎ味噌チーズ焼き ★カミカミサラダ 夏野菜の味噌汁 オレンジ	米 鶏肉、チーズ、細ねぎ、味噌、みりん、砂糖 キャベツ、人参、小松菜、さきいか、醤油、酢、砂糖、ごま油 なす、かぼちゃ、玉ねぎ、ズッキーニ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 チョコロス	 ホットケーキミックス 砂糖、牛乳、油
25	金	牛乳 チーズ	豚丼 パンサンスー ワンタンスープ バナナ	米、豚肉、人参、白菜、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節 春雨、きゅうり、人参、かにかま、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま ワンタンの皮、玉ねぎ、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 ★ビザ トースト	 食パン、玉ねぎ、コーン ピーマン、チーズ マヨドレ、ケチャップ
26	土	牛乳 ハッピー ターン	炊き込みおにぎり さっぱり漬け 厚揚げの味噌汁 オレンジ	米、鶏肉、人参、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節 きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 ポン菓子	
27	日					
28	月	牛乳 ウエハース	中華風おこわ 肉団子のケチャップ和え ブロッコリーのサラダ わかめスープ オレンジ	米、もち米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油 肉団子、ケチャップ、ごま ブロッコリー、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖 わかめ、玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ オレンジ	牛乳 お茶 みかん 寒天	 粉寒天、みかん缶 オレンジジュース、砂糖
29	火	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん さけのレモン醤油焼き 揚げびたし オクラのすまし汁 キウイフルーツ	米 さけ、レモン、醤油、みりん なす、ピーマン、パプリカ、油、醤油、みりん、鰹節 玉ねぎ、オクラ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★マシュマロ おこし	 コーンフレーク マーガリン、マシュマロ
30	水	牛乳 大豆 スナック	チーズカレーライス ★福神漬け和え ズッキーニのソテー バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ キャベツ、人参、きゅうり、大根、福神漬け、醤油、酢、砂糖、ごま ズッキーニ、玉ねぎ、コンソメ、塩 バナナ	牛乳 お茶 セサミ スコーン	 ホットケーキミックス レーズン、ごま、砂糖 牛乳、マーガリン
31	木	牛乳 クラッカー	レーズンパン コーンフレークチキン 元気サラダ ミネストローネ パイナップル	レーズンパン 鶏肉、コーンフレーク、マヨドレ、パン粉、小麦粉、粉チーズ、塩 キャベツ、人参、きゅうり、トマト、醤油、砂糖、酢、鰹節 玉ねぎ、人参、セロリ、マカロニ、ケチャップ、砂糖、コンソメ パイナップル	牛乳 お茶 ツナ昆布 おにぎり	 米、ツナ、塩昆布 醤油、みりん、ごま

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





6月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	日					
2	月	牛乳	親子丼 春雨サラダ トマトとえのきスープ バナナ	米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 春雨、きゅうり、キャベツ、人参、コーン、かにかま、マヨドレ、塩 玉ねぎ、トマト、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶・牛乳 ★手づくり ポテト チップス	じゃが芋、塩、青のり、油
3	火	牛乳	ピーズごはん 牛ごぼうのしぐれ煮 さっぱり漬け しじみ汁 りんご	米、グリーンピース、塩 牛肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、小松菜、醤油、砂糖、みりん、鰹節 きゅうり、大根、人参、浅漬けの素 しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 お好み 焼き	お好み焼き粉、天かす キャベツ、人参、青のり ソース
4	水	牛乳	ごはん 鶏肉の西京焼き キャベツのごま酢和え 花魁のすまし汁 オレンジ	米 鶏肉、味噌、みりん、マヨドレ キャベツ、人参、きゅうり、もやし、酢、醤油、砂糖、ごま 花魁、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 チーズ 蒸しパン	ホットケーキミックス、チーズ レーズン、牛乳、油
5	木	牛乳	ロールパン さけのポテト焼き ブロッコリーソテー 豆乳カレースープ キウイフルーツ	ロールパン 鮭、玉ねぎ、じゃが芋、チーズ、マヨドレ、パン粉、パセリ、塩 ブロッコリー、人参、コーン、醤油、ごま油、中華味 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、アスパラガス、豆乳、カレールウ キウイフルーツ	お茶 牛乳 こいのぼり クッキー	小麦粉、バター、ココア 砂糖、牛乳、食紅、抹茶 バナエッセンス
6	金	牛乳	塩ラーメン ★チーズちくわの磯揚げ ピーマンと昆布のナムル パイナップル	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、塩、香味ペースト、ごま油、鶏ガラ ちくわ、チーズ、青のり、天ぷら粉、油 ピーマン、パプリカ、塩昆布、醤油、ごま、ごま油 パイナップル	お茶 牛乳 梅じやこ おにぎり	米、ちりめんじゃこ、梅干し 鰹節、醤油、みりん
7	土	牛乳	二色おにぎり キャベツのゆかり和え 鶏肉とにらの味噌汁 バナナ	米、鮭フレーク、ふりかけわかめ、青のり キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり、ごま 鶏肉、玉ねぎ、にら、さつま芋、味噌、鰹節 バナナ	お茶 ジャムサンド クラッカー	クラッカー、苺ジャム
8	日					
9	月	牛乳	クリームスパゲティ 鶏レバーのケチャップ煮 和風れんこんサラダ みしょうかん	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、牛乳、シチュールウ、塩、油 鶏レバー、玉ねぎ、生姜、ケチャップ、醤油、砂糖、みりん 蓮根、人参、きゅうり、ツナ、味噌、砂糖、酢、ごま みしょうかん	お茶 牛乳 ★小松菜 おにぎり	米、小松菜、ごま、醤油 みりん、砂糖、ごま油
10	火	牛乳	ごはん 揚げ豚の甘辛炒め オクラとじゃが芋サラダ ☆あごのつみれ汁 キウイフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、ごま、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、油 じゃが芋、オクラ、人参、コーン、マヨドレ、塩 飛び魚、大根、玉ねぎ、細ねぎ、生姜、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 グレープ 寒天	粉寒天、砂糖、桃缶 グレープジュース
11	水	牛乳	肉味噌丼 納豆サラダ 長ねぎスープ バナナ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、にら、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 納豆、きゅうり、キャベツ、人参、かにかま、マヨドレ、醤油 長ねぎ、しめじ、豆苗、ごま、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ココア サンド	食パン、ココア、砂糖 マーガリン
12	木	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
13	金	牛乳	ごはん さばの味噌煮 ★いんげんのごま和え ほうれん草のすまし汁 パイナップル	米 鯖、生姜、味噌、みりん、砂糖 さやいんげん、人参、ささみ、ごま、醤油、砂糖、ごま油 ほうれん草、玉ねぎ、えのき、醤油、塩、鰹節 パイナップル	お茶 牛乳 ピーマン ピーマン	ピーマン、玉ねぎ、人参 ピーマン、天かす 中華味、ごま油、ソース
14	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め 豆腐スープ オレンジ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼き肉のたれ 豆腐、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 ラスク	

令和7年5月31日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	
15	日					
16	月	牛乳	三色丼 ★カミカミサラダ 五目スープ クラッカー バナナ	米、卵、鶏ミンチ、小松菜、醤油、砂糖、みりん さきいか、きゅうり、キャベツ、人参、トマト、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 大根、玉ねぎ、椎茸、薄揚げ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 アメリカン ドッグ	ホットケーキミックス 魚肉ソーセージ、牛乳 ケチャップ、油
17	水	牛乳	お弁当の日		お茶 牛乳	パイ生地、かぼちゃ かぼちゃパイ
18	水	牛乳	ロールパン おからミートボール ほうれん草サラダ キャロットポタージュ チーズ オレンジ	ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、おから粉、豆腐、ケチャップ、砂糖、片栗粉、油 ほうれん草、パプリカ、もやし、酢、砂糖、醤油、ごま油 人参、玉ねぎ、パセリ、クルトン、牛乳、シチュールウ オレンジ	お茶 牛乳 ヨーグルト ヨーグルト	パイ生地、かぼちゃ 砂糖、チーズ ヨーグルト、苺ジャム コーンフレーク
19	木	牛乳	冷やしうどん ひじきサラダ 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごま ビスケット パイナップル	うどん、ささみ、人参、チンゲン菜、醤油、みりん、塩、鰹節、昆布 ひじき、大根、きゅうり、人参、トマト、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ 豚ミンチ、じゃが芋、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉、油 パイナップル	お茶 牛乳 おほかみチーズ おにぎり	米、チーズ、鰹節 もみのり、醤油、みりん
20	金	牛乳	ごはん ☆すずきのホイル焼き かぼちゃのごまマヨ和え 厚揚げの味噌汁 キウイフルーツ	米 すずき、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、マーガリン、塩、ポン酢 かぼちゃ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、練りごま 厚揚げ、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★リボン かりんどう	小麦粉、ごま、砂糖 牛乳、油
21	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり きゅうり漬け さつま汁 ハッピー ターン オレンジ	米、鶏ミンチ、人参、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節 きゅうり、塩昆布、ごま油、ごま さつま芋、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 ボン菓子	
22	日					
23	月	牛乳	カレーライス マカロニサラダ ワレットのおかか和え ねじりん棒 バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ マカロニ、きゅうり、人参、コーン、ツナ、マヨドレ、塩 ワレット、鰹節、醤油 バナナ	お茶 牛乳 フルーチェ	フルーチェ、牛乳
24	火	牛乳	ごはん 豚バラ野菜炒め キャベツのごま酢和え なすの味噌汁 ふかし芋 キウイフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、きくらげ、春雨、オイスターソース、中華味、ごま油 キャベツ、豆苗、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖 なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★シュガー ラスク	食パン、マーガリン 砂糖
25	水	牛乳	マーボー丼 根菜サラダ わかめスープ 畑の スナック すいか	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、にら、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 蓮根、ごぼう、人参、大根、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節 わかめ、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ すいか	お茶 牛乳 ハッシュド ポテト	じゃが芋、パセリ、チーズ コンソメ、小麦粉、塩、油
26	木	牛乳	ひじきごはん ★ししゃものごま揚げ ほうれん草サラダ なめこ汁 オレンジ ビスケット	米、ひじき、人参、さやいんげん、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 ししゃも、ごま、天ぷら粉、油 ほうれん草、人参、きゅうり、コーン、酢、砂糖、醤油、ごま油 なめこ、玉ねぎ、鶏肉、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 餃子の皮 ピザ	餃子の皮、玉ねぎ、ツナ ピーマン、チーズ ケチャップ、マヨドレ
27	金	牛乳	黒糖パン タンドリーチキン トマトサラダ 野菜コンソメスープ 薄焼き せんべい パイナップル	黒糖パン 鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、にんにく、塩 トマト、レタス、きゅうり、人参、チーズ、青じそドレッシング 玉ねぎ、セロリ、じゃが芋、人参、醤油、コンソメ、鶏ガラ パイナップル	お茶 牛乳 ツナ ピラフ	米、玉ねぎ、人参、ツナ パセリ、醤油、コンソメ
28	土	牛乳	ナポリタンスパゲッティ キャベツとコーン ハッピー ターン オレンジ	スパゲッティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、油 キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ		ゼリー 寒天ババ(青りんご味)
29	日					
30	月	牛乳	スタミナ丼 ツナポテサラダ もずくスープ クラッカー キウイフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、生姜、にんにく、味噌、みりん、ごま油 じゃが芋、人参、きゅうり、ツナ、コーン、トマト、マヨドレ、塩 もずく、長ねぎ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 焼きそば	中華麺、玉ねぎ、人参 にら、天かす、ソース 中華味、青のり、ごま油

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





5月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

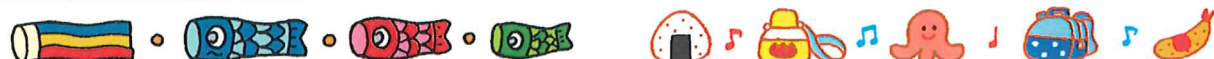
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	木	牛乳	たけのこごはん ★焼きししゃも 小松菜のお浸し 花麩のすまし汁 パイナップル	米、たけのこ、人参、薄揚げ、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、鰹節 ししゃも、塩 小松菜、もやし、人参、きゅうり、醤油、砂糖、鰹節 花麩、玉ねぎ、えのき、三つ葉、醤油、塩、鰹節 パイナップル	お茶 牛乳	じゃが芋、チーズ、塩 片栗粉、小麦粉、パン粉 パセリ、油
2	金	牛乳	ごはん ハンバーグ アスパラのサラダ 新玉ねぎの味噌汁 りんご	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、スナッPEndウ、パン粉、塩、中濃ソース、ケチャップ アスパラガス、キャベツ、人参、コーン、青じそドレッシング 玉ねぎ、薄揚げ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	ホットケーキミックス ココア、干しぶどう 牛乳、砂糖、マーガリン
3	土		憲法記念日			
4	日		みどりの日			
5	月		こどもの日			
6	火		振替休日			
7	水	牛乳	ハヤシライス のり塩ポテト クルトンサラダ 甘夏柑	米、豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、ハヤシルウ じゃが芋、青のり、塩、油 レタス、きゅうり、人参、トマト、クルトン、シーザードレッシング 甘夏柑	お茶 牛乳	食パン ブルーベリージャム
8	木	牛乳	バターロールパン マカロニグラタン ★蓮根のさっぱり和え コンソメスープ りんご	バターロールパン マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、シチュールウ、牛乳、チーズ、パセリ 蓮根、きゅうり、人参、ツナ、醤油、酢、砂糖 キャベツ、玉ねぎ、アスパラガス、コンソメ、醤油 りんご	お茶 牛乳	米、ひじき、油揚げ 人参、醤油、みりん、鰹節
9	金	牛乳	ごはん あじの香味フライ きんぴらごぼう 絹さやの味噌汁 キウイフルーツ	米 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、パン粉、小麦粉、油 ごぼう、人参、ピーマン、醤油、みりん、砂糖、ごま油、ごま 絹さや、薄揚げ、玉ねぎ、えのき、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス 団子の粉、豆腐、砂糖 粉チーズ、油、塩、牛乳
10	土	牛乳	さけわかめおにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、さけフレーク、ふりかけわかめ キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、細ねぎ、鰹節、味噌 オレンジ	お茶 ジャムサンド クラッカー	クラッカー、苺ジャム
11	日					
12	月	牛乳	春野菜のナポリタン さつま芋のマーマレード煮 小松菜のごま和え りんご	スパゲティー、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、アスパラガス、ケチャップ、コンソメ、粉チーズ さつま芋、マーマレードジャム、醤油、砂糖 小松菜、人参、もやし、ごま、醤油、砂糖 りんご	お茶 牛乳	米、豚ミンチ、人参 ビビンバ風 ほうれん草、中華味 醤油、ごま油
13	火	牛乳・ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
14	水	牛乳	麦ごはん ★さばのチリソースがけ キャベツのツナ和え わかめのすまし汁 パイナップル	米、押し麦 さば、長ねぎ、サラダ菜、ケチャップ、中華味、砂糖、片栗粉、油 キャベツ、人参、小松菜、ツナ、マヨドレ わかめ、豆腐、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 パイナップル	お茶 牛乳	ヨーグルト、みかん缶 桃缶、バナナ ヨーグルト ウエハース
15	木	牛乳	豚丼 バンサンスー 厚揚げの味噌スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節 春雨、きゅうり、かにかま、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、えのき、豆腐、味噌、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス りんご、牛乳、砂糖 マーガリン
16	金	牛乳	ロールパン コーンフレークチキン チーズサラダ 春野菜のシチュー キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、コーンフレーク、マヨドレ、塩、粉チーズ、パン粉、小麦粉 キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、チーズ、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、人参、アスパラガス、玉ねぎ、シチュールウ、牛乳、パセリ キウイフルーツ	お茶 牛乳	米、もち米、味噌 みりん、砂糖、ごま
17	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり さつま芋の味噌汁 バナナ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶	ポン菓子
18	日					

令和7年4月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
19	月	牛乳	ゆかりごはん じゃこの卵焼き 小松菜の磯香和え ★しじみの味噌汁 パイナップル	米、ゆかり 卵、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、人参、中華味、醤油、牛乳、油 小松菜、もやし、人参、ささみ、もみのり、醤油、ごま油 しじみ、細ねぎ、煮干し、味噌 パイナップル	お茶 牛乳	ホットケーキミックス 人参、ほうれん草 砂糖、牛乳、油
20	火	牛乳	そばろ丼 サクサクかぼちゃフライ 切干大根のごま酢和え つるつるスープ オレンジ	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖、ごま油 かぼちゃ、パン粉、小麦粉、塩、油 切干大根、人参、キャベツ、きゅうり、ツナ、醤油、酢、砂糖、ごま 春雨、玉ねぎ、豆腐、エリンギ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 牛乳	豆乳餅 きな粉、塩
21	水	牛乳	ごはん 赤魚のねぎ味噌チーズ焼き 3色酢の物 豆腐のすまし汁 キウイフルーツ	米 赤魚、チーズ、細ねぎ、味噌、みりん、砂糖 大根、きゅうり、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖 豆腐、玉ねぎ、豆腐、えのき、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳	食パン、きな粉、砂糖 マーガリン
22	木	牛乳	ジャージャー麺 ★揚げ餃子 しゃきしゃきナムル バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、中華味、赤味噌、ごま油、片栗粉 餃子、油 小松菜、パプリカ、人参、もやし、ごま、醤油、ごま油 バナナ	お茶 牛乳	米、わかめ、中華味 醤油、ごま、ごま油
23	金	牛乳	ごはん 照り焼きチキン ごぼうサラダ にら玉スープ りんご	米 鶏肉、醤油、みりん ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 卵、にら、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、中華味、醤油、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳	あらめ、人参、玉ねぎ 天ぷら粉、塩、油
24	土	牛乳	中華丼 麩の味噌汁 オレンジ	米、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、中華味、醤油、ごま油、片栗粉 麩、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶	フルーチェ フルーチェ、牛乳
25	日					
26	月	牛乳	ロールパン ★チキンカツ まめまめサラダ コロコロスープ キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、中濃ソース、油 さやいんげん、スナッPEndウ、人参、トマト、ごま、醤油、マヨドレ じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、コンソメ、塩 キウイフルーツ	お茶 牛乳	中華麺、米、玉ねぎ、にら 人参、お好みソース そばめし 中華味、ごま油、天かす
27	火	牛乳	牛丼 ポテトサラダ わかめスープ パイナップル	米、牛肉、人参、白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 じゃが芋、レタス、人参、コーン、マヨドレ、塩 わかめ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、中華味、醤油、ごま油、鶏ガラ パイナップル	お茶 牛乳	小麦粉、ごま、砂糖 塩、油
28	水	牛乳	カレーうどん 高野豆腐煮 キャベツの甘酢和え バナナ	うどん、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、小松菜、カレールウ、鰹節 高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節 キャベツ、人参、きゅうり、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま バナナ	お茶 牛乳	梅昆布 米、梅干し、塩昆布 醤油
29	木		弁当の日 (親子遠足)			
30	金	牛乳	ごはん さけのマヨチーズ焼き 納豆和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	米 さけ、チーズ、青のり、マヨドレ、塩 キャベツ、人参、きゅうり、もやし、納豆、ささみ、もみのり、醤油 じゃが芋、玉ねぎ、絹さや、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	さつま芋、片栗粉 砂糖、マーガリン 醤油、みりん、ごま
31	土	牛乳	チャーハン 味噌スープ バナナ	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、中華味、醤油、ごま油 玉ねぎ、厚揚げ、豆腐、味噌、中華味 バナナ	お茶	せんべい

★保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

★牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





4 月 献 立 表



令和7年3月31日

★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	火	牛乳 ごま スティック	カレーライス チーズサラダ 高野豆腐煮 清見オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ キャベツ、きゅうり、人参、トマト、パプリカ、チーズ、酢、砂糖、醤油 高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節 清見オレンジ	お茶 牛乳 ★シュガー ラスク	食パン、砂糖、マーガリン
2	水	牛乳 ビスコ	ごはん さけの香味焼き キャベツのごま和え じゃが芋の味噌汁 りんご	米 さけ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 キャベツ、人参、豆苗、ささみ、醤油、砂糖、ごま じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 お花 クッキー	小麦粉、砂糖、食紅 バニラエッセンス バター、牛乳
3	木	牛乳 薄焼き せんべい	マーボー丼 春雨サラダ わかめスープ バナナ	米、豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、ごま油、中華味 春雨、人参、きゅうり、もやし、焼き豚、ごま、マヨドレ、塩 玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ココア 蒸しパン	ホットケーキミックス ココア、牛乳、砂糖、油
4	金	牛乳 チーズ	ロールパン チキンナゲット ★れんこんサラダ 人参ポタージュ パイナップル	ロールパン 鶏ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、豆腐、パン粉、コンソメ、ケチャップ、油 蓮根、きゅうり、人参、コーン、ごま、醤油、砂糖、マヨドレ 人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールウ パイナップル	お茶 牛乳 アスパラ おにぎり	米、アスパラガス、ごま 天かす、醤油、みりん
5	土	牛乳 ハッピー ターン	チャーハン 厚揚げスープ オレンジ	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 玉ねぎ、厚揚げ、にら、醤油、中華味 オレンジ	お茶 せんべい	
6	日					
7	月	牛乳 バナナ	ごはん さばの醤油煮 花野菜のおかか和え なめこ汁 キウイフルーツ	米 さば、生姜、醤油、砂糖、みりん ブロッコリー、カリフラワー、人参、醤油、マヨドレ、鰹節 なめこ、玉ねぎ、白菜、ごぼう、小松菜、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★お好み 焼き	お好み焼き粉、キャベツ 人参、細ねぎ、桜エビ お好みソース、青のり
8	火	牛乳 豆乳 クッキー	かきたまうどん ★チーちくの磯辺揚げ 3色野菜のゆかり和え バナナ	うどん、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 ちくわ、青のり、チーズ、天ぷら粉、油 大根、人参、キャベツ、ごま、ゆかり、醤油 バナナ	お茶 牛乳 セサミ スコーン	ホットケーキミックス レーズン、マーガリン 砂糖、ごま、牛乳
9	水	牛乳 ねじり棒	黒糖パン ミートポテトグラタン ほうれん草ソテー オニオンスープ 清見オレンジ	黒糖パン 豚ミンチ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、コンソメ、ケチャップ ほうれん草、パプリカ、コーン、ツナ、醤油、マーガリン 玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ 清見オレンジ	お茶 牛乳 さけ おにぎり	米、さけフレーク、ごま もみのり、醤油
10	木	牛乳 きな粉 ウエハース	ごはん うまからチキン かぼちゃサラダ はんぺんのすまし汁 キウイフルーツ	米 鶏肉、にんにく、醤油、みりん、ケチャップ、砂糖、油、片栗粉、ごま かぼちゃ、人参、きゅうり、チーズ、マヨドレ、塩 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳 おにぎり	粉寒天、みかん缶 みかん寒天、オレンジジュース、砂糖
11	金	牛乳 チーズ	納豆丼 ひじきサラダ つるつるスープ りんご	米、豚ミンチ、納豆、レタス、醤油、砂糖、みりん ひじき、人参、大根、きゅうり、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ 春雨、玉ねぎ、わかめ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 ミルク トースト	食パン、砂糖、牛乳 マーガリン
12	土	牛乳 せんべい	塩昆布ごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	米、塩昆布、ごま 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油 長ねぎ、豆腐、豆苗、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 ジャムサンド クラッカー	クラッカー、苺ジャム
13	日					
14	月	牛乳 人参 チップス	味噌ラーメン 肉団子のケチャップ和え 小松菜ナムル パイナップル	中華麺、焼き豚、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、細ねぎ、赤味噌、中華味、鶏ガラ、ごま油 肉団子、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ケチャップ 小松菜、人参、きゅうり、醤油、中華味、ごま油、ごま パイナップル	お茶 牛乳 あらめ おにぎり	米、あらめ、人参、薄揚げ 砂糖、みりん、醤油、鰹節

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	材料名
15	火	牛乳 ミレー ビスケット	ごはん 豚の生姜焼き ★五目きんぴら たまごスープ キウイフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、生姜、醤油、みりん ごぼう、人参、ひじき、チンゲン菜、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、ごま、鰹節 卵、玉ねぎ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	牛乳 餃子の皮 の包み揚げ	餃子の皮、チーズ、油
16	水	牛乳 チーズ	ビビンバ丼 チョレギサラダ さつま芋のスティック揚げ 長ねぎスープ りんご	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、ごま、味噌、みりん、ごま油 レタス、きゅうり、人参、パプリカ、もみのり、醤油、ごま油 さつま芋、塩、油 長ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 ★ザクザク クッキー	小麦粉、オートミール マーガリン、砂糖、牛乳
17	木	牛乳 野菜 クラッカー	☆めのはごはん あじのから揚げ 切干大根のごまマヨ和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	米、板わかめ あじ、生姜、醤油、みりん、小麦粉、油 切干大根、キャベツ、人参、練りごま、酢、醤油、砂糖 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 じゃが丸 くん	じゃが芋、チーズ、塩 マヨドレ、コンソメ
18	金	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
19	土	牛乳 ハッピー ターン	中華丼 ポテトスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、もやし、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 じゃが芋、玉ねぎ、厚揚げ、醤油、中華味 バナナ	お茶 ポン菓子	
20	日					
21	月	牛乳 ごま スティック	ロールパン さくさくおさかなフライ コールスローサラダ ミネストローネ りんご	ロールパン 赤魚、パン粉、小麦粉、中農ソース、油 キャベツ、人参、コーン、豆苗、マヨドレ 玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト、パセリ、マカロニ、コンソメ、ケチャップ りんご	お茶 牛乳 鶏そぼろ おにぎり	米、鶏ミンチ、青のり 醤油、みりん、砂糖
22	火	牛乳 ハッピー ターン	ドライカレー ★福神漬け和え 焼きポテト オレンジ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、カレールウ キャベツ、人参、きゅうり、大根、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま じゃが芋、パセリ、塩、マーガリン オレンジ	お茶 牛乳 ジャム サンド	食パン、苺ジャム
23	水	牛乳 畑の スナック	弁当の日		お茶・牛乳 カルピス ボンチ	カルピス、バナナ 桃缶、寒天、ババ(ぶどう)
24	木	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 納豆サラダ 味噌スープ パイナップル	米 鶏肉、塩麴 納豆、白菜、きゅうり、人参、醤油、マヨドレ 玉ねぎ、かぼちゃ、エリンギ、細ねぎ、味噌、中華味、鶏ガラ パイナップル	お茶 牛乳 ★抹茶 ケーキ	ホットケーキミックス 抹茶、マーガリン、牛乳 生クリーム、砂糖
25	金	牛乳 大豆 スナック	麦ごはん さわらの竜田揚げ キャベツのマヨ醤油和え 大根の味噌汁 キウイフルーツ	米、押し麦 さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 キャベツ、人参、パプリカ、醤油、マヨドレ、鰹節 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★ココア スティック	ホットケーキミックス 牛乳、砂糖、ココア マーガリン
26	土	牛乳 せんべい	2色おにぎり 豚汁 バナナ	米、さけフレーク、天かす、青のり、ごま、醤油 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 フルーチェ	フルーチェ、牛乳
27	日					
28	月	牛乳 動物 クッキー	ごはん ぎょうつね たけのこサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	米 いわし、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、パン粉、小麦粉、塩、ソース、ケチャップ たけのこ、きゅうり、人参、スナップエンドウ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 小松菜、玉ねぎ、しめじ、鶏肉、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 豆乳もち	豆乳、片栗粉、きな粉 砂糖、塩
29	火		昭和の日			
30	水	牛乳 クラッカー	ミートスパゲティ ツナサラダ レパールのプルーン煮 キウイフルーツ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、チーズ、パセリ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油、片栗粉 キャベツ、アスパラガス、人参、コーン、ツナ、マヨドレ レパール、プルーン、生姜、醤油、みりん、砂糖 キウイフルーツ	お茶 牛乳 のりチーズ おにぎり	米、チーズ、もみのり 醤油、みりん

★保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

★牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ



♪れもんぐみリクエストメニュー
1～21日までの献立におれもんさん
の大好きなメニューを取り入れてま
す。♪マークで表示しております。

3月献立表

各クラスリクエストメニュー
24～28日までの献立にさくらんぼ・い
ちご・りんご・あんず・ちいれもんさんの
大好きなメニューを取り入れてます。
♪・🍓・🍌・🍓・🍓・🍓マークで表示して
あります。

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	土	牛乳 ハッピー ターン	塩昆布ごはん 肉野菜炒め 長ねぎスープ オレンジ	米、塩昆布、ごま 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、焼肉のたれ 長ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 ジャムサンド クラッカー	
2	日					
3	月	牛乳 薄焼き せんべい	三色ごはん ♪エビフライ あすこサラダ 花麩のすまし汁 パイナップル	米、人参、さけフレーク、ふりかけわかめ、ごま、醤油、みりん エビフライ、マヨドレ、ケチャップ、油 あすこ、人参、きゅうり、パプリカ、かにかま、醤油、砂糖、酢 玉ねぎ、三つ葉、花麩、そうめん、醤油、塩、鰹節 パイナップル	お茶 牛乳 小麦粉、米粉、砂糖 さくら餅 & 餡こ、油、食紅 雑あられ	
4	火	牛乳 ビスコ	お誕生会	☆お楽しみメニュー	☆	
5	水	牛乳 ごま クッキー	牛丼 ★さつま芋とごぼう和え つるつるスープ バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、白菜、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 さつま芋、ごぼう、人参、豆苗、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ 春雨、玉ねぎ、エリンギ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ★マシュマロ おこし	コーンフレーク、ココア マーガリン、マシュマロ
6	木	牛乳 どうぶつ ビスケット	お弁当の日		お茶 牛乳 アップルパイ	パイ生地、りんご 砂糖
7	金	牛乳	ごはん さけの塩焼き ♪納豆和え なめこ汁 キウイフルーツ	米 さけ、塩 納豆、きゅうり、人参、もやし、ささみ、もみのり、醤油 なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 オレンジ トースト	食パン、チーズ マーマレードジャム マーガリン
8	土	牛乳 せんべい	そばろ井 厚揚げの味噌汁 バナナ	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、片栗粉、醤油、砂糖、ごま油 玉ねぎ、厚揚げ、もやし、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 ラスク	
9	日					
10	月	牛乳 畑の スナック	ごはん バトウのねぎ味噌焼き ★五目きんぴら 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 バトウ、生姜、細ねぎ、味噌、みりん ごぼう、人参、ピーマン、ちくわ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、水菜、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 中華麺、玉ねぎ、人参 にら、キャベツ、ツナ ♪焼きそば	
11	火	牛乳 チーズ	ごはん チキンカツ ♪キャベツのごま酢和え しじみ汁 キウイフルーツ	米 鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、中農ソース、油 キャベツ、人参、もやし、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ぶどう 寒天	粉寒天、砂糖、桃缶 グレープジュース
12	水	牛乳 人参 チップス	ロールパン ♪オムレツ 元気サラダ クリームシチュー サンフルーツ	ロールパン 卵、玉ねぎ、ピーマン、ツナ、チーズ、牛乳、ケチャップ、中華味、油 キャベツ、カリフラワー、人参、コーン、トマト、青じそドレッシング、鰹節 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、豆乳、シチュールウ サンフルーツ	お茶 牛乳 天かす おにぎり	米、天かす、ごま 青のり、醤油、みりん
13	木	牛乳 ミレー ビスケット	ビビンバ丼 ひじきサラダ わかめスープ りんご	米、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、味噌、みりん、ごま、ごま油 ひじき、きゅうり、人参、大根、豆苗、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ 長ねぎ、わかめ、エリンギ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 さつま芋、砂糖、醤油 ★大学芋	ごま、油
14	金	牛乳 大豆 スナック	中華風おこわ ♪ししゃもの磯辺揚げ チンゲン菜の炒め煮 里芋の味噌汁 清見オレンジ	米、餅米、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、干椎茸、醤油、みりん、中華味、ごま油 ししゃも、青のり、天ぷら粉、油 チンゲン菜、もやし、人参、オイスターソース、ごま油 里芋、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、煮干し 清見オレンジ	お茶 牛乳 キャロット 蒸しパン	ホットケーキミックス 人参、牛乳、砂糖 レーズン、油

令和7年2月28日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
15	土	牛乳 ハッピー ターン	豚ごぼうおにぎり さつま芋の味噌汁 バナナ	米、豚ミンチ、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 せんべい	
16	日					
17	月	牛乳 きな粉 ウエハース	ロールパン ♪ハンバーグ 花野菜のクリームチーズ和え かき玉トマトスープ パイナップル	ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース ブロッコリー、カリフラワー、人参、クリームチーズ、醤油、鰹節 卵、トマト、玉ねぎ、じゃが芋、人参、パセリ、醤油、中華味、鶏ガラ パイナップル	お茶 牛乳 小麦粉、マーガリン スノーボール クッキー	砂糖、コーンスターチ 粉糖、牛乳
18	火	牛乳 バナナ	麦ごはん さばの梅味噌煮 バンバンジーサラダ 麩のすまし汁 はっさく	米、押し麦 さば、梅干し、生姜、味噌、砂糖、みりん きゅうり、人参、パプリカ、ささみ、醤油、練りごま、マヨドレ 麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 はっさく	お茶 牛乳 ♪ジャム サンド	食パン、苺ジャム
19	水	牛乳 かぼちゃ ボーロ	♪ジャージャー麺 揚げ餃子 ★切干大根の甘酢和え りんご	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、片栗粉 餃子、油 切干大根、人参、キャベツ、きゅうり、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま りんご	お茶 牛乳 ★きな粉 おはぎ	餅米、米、きな粉 塩、砂糖
20	木		春分の日			
21	金	牛乳	ゆかりごはん ♪鶏のから揚げ ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁 キウイフルーツ	米、ゆかり、ごま 鶏肉、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 じゃが芋、人参、レタス、コーン、かにかま、塩、マヨドレ 玉ねぎ、厚揚げ、小松菜、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ♪フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト、バナナ みかん缶、桃缶
22	土	牛乳 ハッピー ターン	ハヤシライス 野菜スティック オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶 せんべい	
23	日					
24	月	牛乳 ねじり揚げ	🍜つけ麺 かぼちゃのそぼろ煮 白菜の磯じゃこ和え りんご	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ かぼちゃ、鶏ミンチ、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 白菜、人参、もやし、ちりめんじゃこ、もみのり、醤油、ごま りんご	お茶 牛乳 ★小松菜の おにぎり	米、小松菜、人参 薄揚げ、鰹節、醤油 砂糖、ごま油
25	火	牛乳 ごま スティック	バターロールパン 🍷マカロニグラタン ★蓮根サラダ コンソメスープ オレンジ	バターロールパン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、牛乳、シチュールウ 蓮根、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、酢、ごま 玉ねぎ、コーン、じゃが芋、キャベツ、醤油、コンソメ オレンジ	お茶 牛乳 さくさく スイート 春巻き	春巻きの皮、牛乳 さつま芋、砂糖 マーガリン、油
26	水	牛乳 薄焼き せんべい	🍷親子丼 春雨サラダ 味噌スープ キウイフルーツ	米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、鰹節 春雨、きゅうり、レタス、人参、パプリカ、トマト、かにかま、塩、マヨドレ 長ねぎ、しめじ、チンゲン菜、味噌、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 コーン トースト	食パン、玉ねぎ、コーン チーズ、パセリ マヨドレ、ケチャップ
27	木	牛乳 バナナ	🍷ミートスパゲティ パリパリサラダ ごまじゃが煮 サンフルーツ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、砂糖、パセリ、コンソメ、塩、油 しゅうまいの皮、きゅうり、人参、ブロッコリー、チーズ、酢、醤油、砂糖、油 じゃが芋、ごま、醤油、砂糖、鰹節 サンフルーツ	お茶 牛乳 フルーツ スコーン	ホットケーキミックス りんご、パイン缶、砂糖 マーガリン、牛乳
28	金	牛乳 クラッカー	ごはん 🍷はんぺんのチーズサンド 刻み昆布煮 豆乳味噌汁 パイナップル	米 はんぺん、チーズ、小麦粉、パン粉、ソース、油 刻み昆布、小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、豆乳、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 お好み焼き お好み焼き	小麦粉、人参 キャベツ、天かす 青のり、ソース
29	土	牛乳 ビスコ	お弁当の日		お茶 ラスク	
30	日					
31	月	牛乳 ハッピー ターン	わかめうどん さわらの天ぷら 野菜の昆布和え バナナ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 さわら、天ぷら粉、塩、ボン酢、油 大根、きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油 バナナ	お茶 牛乳 さけ おにぎり	米、鮭フレーク、ごま

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ



2月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	土	牛乳 ハッピー ターン	わかめごはん 肉野菜炒め 豆腐スープ オレンジ	米、ふりかけわかめ 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、焼き肉のタレ 豆腐、玉ねぎ、えのき、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 せんべい	
2	日					
3	月	牛乳 チーズ パイナップル	麦ごはん いわしのハンバーグ スパゲティサラダ かみなり汁 パイナップル	米、押麦 いわしミンチ、水煮大豆、玉ねぎ、生姜、パン粉、塩、中農ソース サラスパ、人参、レタス、かにかま、塩、マヨドレ 大根、人参、ごぼう、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、ごま油、鰹節 パイナップル	お茶 牛乳 ホットケーキミックス おにのパンツ ケーキ マーガリン、ココア	
4	火	牛乳 バナナ	親子うどん ★ちくわの磯辺揚げ 白菜の甘酢和え いよかん	うどん、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、みりん、砂糖、塩、鰹節 ちくわ、青のり、チーズ、天ぷら粉、油 白菜、人参、小松菜、酢、醤油、砂糖 いよかん	お茶 牛乳 マシュマロ おこし	コーンフレーク マシュマロ、マーガリン
5	水	牛乳・ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
6	木	牛乳 薄焼き せんべい	ロールパン 豆乳グラタン 春菊のツナ和え コーンスープ キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、玉ねぎ、人参、マカロニ、ブロックリー、チーズ、豆乳、シチュールウ 春菊、白菜、人参、ツナ、ごま、醤油、砂糖 コーン、玉ねぎ、じゃが芋、パセリ、醤油、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳 のりチーズ おにぎり	
7	金	牛乳 きな粉 ウエハース	ごはん 肉豆腐煮 納豆サラダ わかめのすまし汁 バナナ	米 豚肉、豆腐、長ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 納豆、人参、もやし、小松菜、醤油、マヨドレ わかめ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 ★ごま せんべい	小麦粉、砂糖、塩 ごま、油
8	土	牛乳 ごま スティック	さけおにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、鮭フレーク、ごま 豚肉、玉ねぎ、さつまいも、人参、豆苗、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 ラスク	
9	日					
10	月	牛乳 野菜 クラッカー	ごはん ★さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 玉ねぎの味噌汁 いよかん	米 さば、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 ほうれん草、人参、もやし、ささみ、醤油、砂糖、ごま 玉ねぎ、えのき、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し いよかん	お茶 牛乳 チヂミ	小麦粉、なら、人参 桜エビ、チーズ、ボン酢 中華味、ごま油
11	火		建国記念の日			
12	水	牛乳 大豆 スナック	ハヤシライス かぼちゃのチーズ焼き 白菜の梅肉和え バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、ハヤシライスルウ かぼちゃ、パセリ、粉チーズ、ガーリックパウダー、塩 白菜、人参、小松菜、梅干し、醤油、砂糖、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 ★きな粉 ラスク	
13	木	牛乳 クラッカー	黒糖パン 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋のコンソメ炒め チンゲン菜のスープ キウイフルーツ	黒糖パン 鶏肉、マーマレードジャム、醤油、みりん じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロックリー、コンソメ、塩、醤油、マーガリン チンゲン菜、玉ねぎ、人参、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 ひじき おにぎり	

令和7年1月31日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
14	金	牛乳 ミレー ビスケット	ごはん 赤魚のチリソースがけ ミックス煮びたし なめこ汁 りんご	米 赤魚、長ねぎ、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油 小松菜、チンゲン菜、人参、さつまいも、醤油、砂糖、鰹節 なめこ、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 バレンタイン パイ	パイ生地、チョコソース グラニュー糖 カラースプレー
15	土	牛乳 ハッピー ターン	豚丼 春雨スープ バナナ	米、豚肉、白菜、人参、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 春雨、玉ねぎ、豆苗、しめじ、中華味、醤油、ごま油 バナナ	お茶 フルーチェ	フルーチェ、牛乳
16	日					
17	月	牛乳 バナナ	麦ごはん のり塩からあげ 蓮根とひじきの煮物 白菜の味噌汁 パイナップル	米、押麦 鶏肉、生姜、にんにく、みりん、中華味、醤油、塩、青のり、片栗粉、油 蓮根、ひじき、人参、小松菜、醤油、砂糖、鰹節 白菜、えのき、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 ピザ トースト	食パン、ピーマン 玉ねぎ、チーズ、コーン マヨドレ、ケチャップ
18	火	牛乳 ねじりん棒	お弁当の日		お茶 牛乳 ★おさつ スティック	さつまいも、油、砂糖 塩、スキムミルク
19	水	牛乳 どうぶつ ビスケット	和風スパゲティ フライドポテト 切干はんぱんジー バナナ	スパゲティ、鶏肉、ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、コンソメ、塩、油 じゃが芋、塩、油、パセリ 切干大根、人参、チンゲン菜、ささみ、練りごま、酢、砂糖、醤油 バナナ	お茶 牛乳 豆乳 きな粉餅	豆乳、片栗粉、砂糖 きな粉、塩
20	木	牛乳 ふかし芋	人参ピラフ さけのパン粉焼き 花野菜の塩昆布和え かぶのスープ りんご	米、人参、玉ねぎ、ピーマン、醤油、コンソメ、マーガリン さけ、パン粉、小麦粉、粉チーズ、マヨドレ、パセリ、塩 ブロッコリー、カリフラワー、人参、ツナ、塩昆布 かぶ、玉ねぎ、コーン、かぶの葉、醤油、中華味 りんご	お茶 牛乳 クッキー	小麦粉、砂糖、牛乳 マーガリン
21	金	牛乳 うの花 クッキー	中華丼 ★カミカミサラダ 厚揚げスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、きくらげ、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 小松菜、人参、キャベツ、さきいか、酢、醤油、砂糖、ごま 厚揚げ、玉ねぎ、えのき、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 野菜 ドーナツ	ホットケーキミックス ほうれん草、人参 牛乳、砂糖、油
22	土	牛乳 薄焼き せんべい	鶏ごぼうごはん 大根のゆかり和え さつま汁 バナナ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節 大根、人参、ゆかり、ごま さつま芋、玉ねぎ、もやし、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 せんべい	
23	日		天皇誕生日			
24	月		振替休日			
25	火	牛乳 畑の スナック	ロールパン スパニッシュオムレツ ほうれん草ソテー 長ねぎのスープ オレンジ	ロールパン 卵、じゃが芋、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、チーズ、牛乳、塩、油、ケチャップ ほうれん草、人参、エリンギ、マカロニ、コンソメ、塩、醤油 長ねぎ、鶏肉、チンゲン菜、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 ★五平餅	小麦粉、味噌、砂糖 みりん、ごま
26	水	牛乳 人参 チップス	ごはん 照りマヨチキン きんぴらごぼう 玉ねぎのすまし汁 キウイフルーツ	米 鶏肉、醤油、みりん、砂糖、マヨドレ 豚肉、ごぼう、人参、ピーマン、醤油、砂糖、鰹節、ごま油、ごま 玉ねぎ、えのき、豆腐、細ねぎ、鰹節、醤油、塩 キウイフルーツ	お茶 牛乳 バナナ マフィン	ホットケーキミックス バナナ、マーガリン 砂糖、牛乳
27	木	牛乳・ビスコ	おわかれ会	♪お楽しみメニュー	♪	
28	金	牛乳 ごま スティック	ちゃんぽん麺 ★かぼちゃ春巻き チョレギサラダ りんご	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、かにかま、中華味、醤油、オイスターソース、ごま油、鶏ガラ かぼちゃ、玉ねぎ、春巻きの皮、チーズ、塩、油 白菜、人参、豆苗、もみり、ツナ、醤油、ごま油、ごま りんご	お茶 牛乳 ポテト おやき	じゃが芋、片栗粉 塩、青のり チーズ、マーガリン

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





1 月 献 立 表



★カミカミメニュー

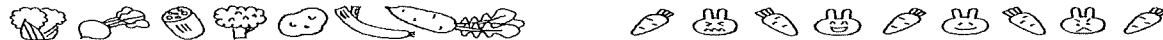
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	水		元旦			
2	木		年始休所			
3	金		年始休所			
4	土	ビスコ	弁当の日		せんべい	
5	日					
6	月	牛乳 ハッピー ターン	よるこんぶごはん 松風焼き 紅白なます はんぺんのすまし汁 みかん	米、塩昆布、ゆかり 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、豆腐、パン粉、味噌、みりん、青のり、ごま 大根、人参、ゆず、かにかま、酢、醤油、砂糖 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 りんご きんとん	米、高菜、ごま ちりめんじゃこ 醤油、砂糖、みりん
7	火	牛乳 ごま ビスケット	ミートソーススパゲティ レバーのブルーン煮 花野菜のごま和え バナナ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、ケチャップ、コンソメ、油、塩 レバー、ブルーン、生姜、醤油、砂糖、みりん カリフラワー、ブロッコリー、人参、かにかま、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油 バナナ	お茶 牛乳 七草がゆ	
8	水	牛乳 ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ バナナ	黒糖パン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	黒糖パン 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、チーズ、牛乳、シチューールウ キャベツ、人参、パプリカ、ツナ、マヨドレ 玉ねぎ、チンゲン菜、人参、醤油、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳 小麦粉、マーガリン スノーボール クッキー	
9	木	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん さばの味噌煮 ★さっぱりごぼう和え かきたま汁 オレンジ	米 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 ごぼう、豆苗、人参、コーン、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま 卵、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 中華麺、キャベツ、にら 玉ねぎ、人参、天かす 焼きそば	
10	金	牛乳 どうぶつ ビスケット	マーボー丼 ひじきサラダ 春雨スープ りんご	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 ひじき、大根、人参、きゅうり、焼豚、醤油、砂糖、マヨドレ 春雨、白菜、長ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 ジャム サンド	
11	土	牛乳 せんべい	おにぎり・浅漬け 豚汁 オレンジ	米、ふりかけわかめ、鮭フレーク、塩昆布、ごま、キャベツ 豚肉、大根、人参、さつま芋、ごぼう、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 ポん菓子	
12	日					
13	月		成人の日			
14	火	牛乳 ごま ビスケット	ごはん 豚ばら大根煮 ★白菜の納豆和え わかめの味噌汁 キウイフルーツ	米 豚肉、大根、長ねぎ、チンゲン菜、醤油、みりん、中華味、ごま油、片栗粉 納豆、白菜、小松菜、人参、もみのり、醤油 わかめ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 餃子の皮、玉ねぎ、ツナ 餃子の皮 ピザ	
15	水	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
16	木	牛乳 うの花 クッキー	食パン(セルフサンド) お魚フライ キャベツサラダ 豆乳コーンスープ グレープフルーツ	食パン たら、小麦粉、パン粉、塩、マヨドレ、ケチャップ、油 キャベツ、人参、パプリカ、きゅうり、酢、醤油、砂糖 コーン、玉ねぎ、じゃが芋、パセリ、豆乳、コンソメ、醤油 グレープフルーツ	お茶 牛乳 大根、団子の粉、チーズ ★大根餅	
17	金	牛乳 きな粉 ウエハース	冬野菜のチーズカレー 福神漬け和え 高野豆腐煮 りんご	米、鶏肉、玉ねぎ、長ねぎ、蓮根、里芋、人参、チーズ、カレールウ 福神漬け、大根、キャベツ、きゅうり、酢、醤油、砂糖、ごま 高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	お茶 牛乳 さつま芋 蒸しパン	



令和6年12月27日						
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
18	土	牛乳 ハッピー ターン	焼き肉丼 豆腐スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、にら、焼き肉のタレ 豆腐、玉ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味 バナナ	お茶 ジャムサンド クラッカー	
19	日					
20	月	牛乳 人参 チップス	けんちんうどん ★ししゃもの磯辺揚げ キャベツのごま酢和え オレンジ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節、ごま油 ししゃも、青のり、塩、天ぷら粉、油 キャベツ、人参、ブロッコリー、ごま、酢、醤油、砂糖 オレンジ	お茶 牛乳 高菜の おにぎり	米、高菜、ごま ちりめんじゃこ 醤油、砂糖、みりん
21	火	牛乳 ビスコ	弁当の日		お茶 牛乳 揚げ たこ焼き	たこ焼き、青のり 鰹節、ソース、油
22	水	牛乳 チーズ	ごはん 和風ハンバーグ 蓮根サラダ じゃが芋の味噌汁 いよかん	米 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、ひじき、パン粉、醤油、砂糖、片栗粉 蓮根、人参、カリフラワー、水菜、コーン、醤油、砂糖、ごま、青じそドレッシング じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し いよかん	お茶 牛乳 ★抹茶 ラスク	食パン、抹茶、砂糖 マーガリン
23	木	牛乳 クラッカー	ロールパン ほうれん草のオムレツ マカロニサラダ レタススープ キウイフルーツ	ロールパン 卵、ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ、チーズ、ケチャップ、醤油、中華味、牛乳、油 マカロニ、人参、きゅうり、ツナ、塩、マヨドレ レタス、玉ねぎ、エリンギ、鶏肉、コンソメ、醤油、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 りんご クッキー	
24	金	牛乳 かぼちゃ ポーロ	ごはん 揚げ鶏の甘辛和え 津田かぶ漬け なめこ汁 りんご	米 鶏肉、生姜、レタス、ケチャップ、ごま、醤油、砂糖、片栗粉、油 津田かぶ、浅漬けの素 なめこ、玉ねぎ、ごぼう、豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ココア バナナ ケーキ	
25	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ	お茶 ラスク	
26	日					
27	月	牛乳 バナナ	麦ごはん さわらの竜田揚げ 春雨のマヨ醤油和え 麩の味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さわら、生姜、片栗粉、醤油、みりん、油 春雨、人参、チンゲン菜、パプリカ、かにかま、ごま、醤油、マヨドレ 麩、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	お茶 牛乳 野菜 プリッツ	
28	火	牛乳 大豆 スナック	レーズンパン コーンフレークチキン さつま芋サラダ 人参ポタージュ キウイフルーツ	レーズンパン 鶏肉、コーンフレーク、粉チーズ、パン粉、マヨドレ、塩 さつま芋、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ、塩 人参、玉ねぎ、パセリ、クルトン、牛乳、シチューールウ キウイフルーツ	お茶 牛乳 あらめ おにぎり	
29	水	牛乳 薄焼き せんべい	三色丼 ★カミカミサラダ かぶスープ りんご	米、豚ミンチ、卵、小松菜、醤油、砂糖、ごま油 さきいか、人参、キャベツ、豆苗、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、水菜、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 お好み 焼き	
30	木	牛乳 畑の スナック	ごはん さけのタンドリー焼き 根菜煮 豆腐のすまし汁 いよかん	米 さけ、ブロッコリー、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、カレー粉、パセリ 大根、里芋、人参、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節 豆腐、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 いよかん	お茶 牛乳 ★ほくほく 味噌ポテト	
31	金	牛乳 ミレー ビスケット	味噌ラーメン 長ねぎの春巻き 小松菜のごま和え バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、にら、赤味噌、中華味、鶏ガラ、ごま油 春巻き、長ねぎ、ささみ、チーズ、コーン、中華味、ごま油、油 小松菜、人参、パプリカ、醤油、砂糖、ごま バナナ	お茶 牛乳 ミルク トースト	

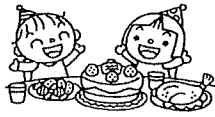
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





12月献立表



★カミカミメニュー

日曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1日					
2月	牛乳	ごはん ★鶏肉のごま味噌焼き ミックスおひたし 豆腐のすまし汁 りんご バナナ	米 鶏肉、味噌、みりん、砂糖、マヨドレ、ごま 白菜、春菊、人参、もやし、なめたけ、醤油、鰹節 玉ねぎ、豆腐、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳 ジャム サンド	お茶 牛乳 食パン、苺ジャム
3火	牛乳 ごまスティック	豚丼 パンサンスー さつま芋スティック 長ねぎの味噌スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 春雨、キャベツ、人参、きゅうり、かにかま、酢、砂糖、醤油、ごま油、ごま さつま芋、塩、油 長ねぎ、わかめ、厚揚げ、味噌、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 マシュマロ おこし	お茶 牛乳 コーンフレーク マシュマロ、マーガリン
4水	牛乳 薄焼き せんべい	黒糖パン おからミートボール キャベツとコーンサラダ 冬野菜ポトフ みかん	黒糖パン 豚ミンチ、玉ねぎ、おからパウダー、パン粉、塩、ケチャップ、ソース、油 キャベツ、人参、もやし、パプリカ、豆苗、コーン、マヨドレ かぶ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、醤油、コンソメ、塩 みかん	お茶 牛乳 さけ おにぎり	お茶 牛乳 米、鮭フレーク、ごま 青のり、天かす
5木	牛乳 大豆 スナック	麦ごはん さばの香味焼き マカロニサラダ けんちん汁 オレンジ	米、押麦 さば、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 マカロニ、豆苗、キャベツ、ツナ、人参、コーン、マヨドレ、塩 鶏肉、大根、里芋、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 スイーツ 餃子	お茶 牛乳 さつま芋、砂糖、牛乳 餃子の皮、油
6金	牛乳 野菜 クラッカー	ごはん 卵焼き キャベツのさっぱり和え 赤だし キウイフルーツ	米 卵、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、中華味、みりん、醤油、牛乳、油 キャベツ、人参、コーン、きゅうり、酢、醤油、砂糖、鰹節 玉ねぎ、わかめ、豆腐、細ねぎ、煮干し、赤味噌 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★リボン かりんとう	お茶 牛乳 小麦粉、ごま、砂糖 牛乳、油
7土	牛乳 ハッピー ターン	おにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、ゆかり 鶏肉、人参、玉ねぎ、白菜、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 せんべい	お茶
8日					
9月	牛乳	ごはん ★さくさくお魚フライ 納豆和え 大根の味噌汁 グレープフルーツ	米 バタウ、小麦粉、パン粉、塩、油、中農ソース 納豆、白菜、豆苗、もやし、人参、醤油、マヨドレ、鰹節 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	お茶 牛乳	お茶 牛乳 さつま芋、砂糖 牛乳、片栗粉 大学芋餅 醤油、みりん、黒ごま
10火	牛乳 牛乳 かりんとう	バターロールパン ポークシチュー コールスローサラダ のり塩ポテト りんご	バターロールパン 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、ブロッコリー、シチュールウ キャベツ、人参、豆苗、コーン、酢、醤油、砂糖、油、パセリ じゃが芋、塩、青のり、油 りんご	お茶 牛乳 小松菜 おにぎり	お茶 牛乳 米、小松菜、塩昆布 醤油、砂糖、ごま油
11水	牛乳 どうぶつ ビスケット	弁当の日		お茶 牛乳 ドーナツ	お茶 牛乳 ホットケーキミックス 砂糖、牛乳、豆腐、油
12木	牛乳 胚芽 スティック	わかめごはん 豚肉の炒め煮 かぼちゃサラダ 麩のすまし汁 みかん	米、ふりかけわかめ 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、醤油、みりん、ケチャップ、ごま かぼちゃ、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ、塩 玉ねぎ、麩、エリンギ、細ねぎ、鰹節、醤油、塩 みかん	お茶 牛乳 ★ボンデ ケージョ	お茶 牛乳 ホットケーキミックス 団子の子、豆腐、砂糖 粉チーズ、油、牛乳、塩
13金	牛乳 人参 チップス	ジャージャー麺 ツナサラダ ガーリック里芋 バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、細ねぎ、赤味噌、片栗粉、中華味、ごま油 キャベツ、ツナ、人参、チンゲン菜、醤油、酢、砂糖 里芋、片栗粉、コンソメ、ガーリックパウダー、塩、油 バナナ	お茶 牛乳 きな粉 おはぎ	お茶 牛乳 もち米、米、塩 砂糖、きな粉

令和6年11月29日

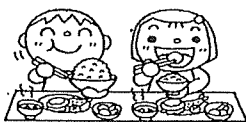
日曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	材料名
14土	牛乳	ごはん 肉野菜炒め すまし汁 オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、焼き肉のたれ 玉ねぎ、わかめ、えのき、豆苗、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 ボン菓子	
15日					
16月	牛乳	ロールパン チキンビーンズ 揚げかぼちゃ チップスサラダ キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、大豆、人参、玉ねぎ、じゃが芋、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ かぼちゃ、パン粉、小麦粉、油、塩、パセリ キャベツ、人参、きゅうり、ポテトチップス、酢、醤油、砂糖 キウイフルーツ	お茶 牛乳 中華風 雑炊	米、鶏ミンチ、白菜 人参、ねぎ、中華味 醤油、塩、ごま油
17火	牛乳 チーズ	ビビンバ丼 ★れんこんサラダ 白菜と豆腐のスープ バナナ	米、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、生姜、味噌、みりん、醤油、ごま油 ひじき、蓮根、豆苗、人参、かにかま、醤油、砂糖、マヨドレ 白菜、玉ねぎ、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ピザ トースト	食パン、玉ねぎ、コーン ピーマン、マヨドレ ツナ、チーズ、ケチャップ
18水	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
19木	牛乳	麦ごはん はんぺんチーズフライ 大根サラダ しじみ汁 りんご	米、押麦 はんぺん、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ソース 大根、人参、きゅうり、もやし、青じそドレッシング しじみ、細ねぎ、煮干し、味噌 りんご	お茶 牛乳 マーブル クッキー	お茶 牛乳 小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳、ココア
20金	牛乳	ごはん さわらの西京焼き 白菜のゆず和え かぼちゃの味噌汁 みかん	米 さわら、味噌、マヨドレ、みりん 白菜、人参、もやし、小松菜、ささみ、ゆず、醤油、酢、砂糖 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し みかん	お茶 牛乳 ★野菜の あまから揚げ	さつま芋、蓮根、人参 片栗粉、醤油、砂糖 油
21土	牛乳 ハッピー ターン	カレーライス 野菜スティック バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ 大根、人参、マヨドレ、ケチャップ バナナ	お茶 せんべい	
22日					
23月	牛乳 ごま スティック	中華丼 さつま芋とごぼうサラダ わかめスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 さつま芋、ごぼう、人参、水菜、醤油、砂糖、ごま、マヨドレ わかめ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、中華味、醤油、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 ★ごま せんべい	お茶 牛乳 小麦粉、ごま、砂糖 塩、油
24火	牛乳 きな粉 ウエハース	五穀米 さけの塩麹焼き 白菜のマヨごま和え 豚汁 キウイフルーツ	米、五穀米 さけ、塩麹 白菜、人参、もやし、小松菜、醤油、マヨドレ、練りごま 豚肉、玉ねぎ、大根、人参、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 じゃが芋 チーズ おやき	お茶 牛乳 じゃが芋、マーガリン 塩、チーズ、青のり
25水	牛乳 クッキー	クリスマス会	☆クリスマスメニュー	☆	お楽しみメニュー
26木	牛乳	ごはん 豚ごぼうのしぐれ煮 大根のゆかり和え 玉ねぎのすまし汁 りんご	米 豚肉、ごぼう、人参、白菜、玉ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、ごま 大根、人参、きゅうり、ゆかり、ごま 玉ねぎ、豆腐、しめじ、細ねぎ、鰹節、醤油、塩 りんご	お茶 牛乳 コーン フレーク スコーン	お茶 牛乳 ホットケーキミックス コーンフレーク、砂糖 マーガリン、牛乳
27金	牛乳 ねじりん棒	年越しうどん ★まさご揚げ キャベツサラダ バナナ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、鰹節、塩 鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、片栗粉、青のり、醤油、砂糖、塩、油 キャベツ、人参、小松菜、もやし、ツナ、マヨドレ、ごま バナナ	お茶 牛乳 のりチーズ おにぎり	米、もみのり、チーズ ごま、醤油、ごま油
28土	牛乳 せんべい	チャーハン 春雨スープ オレンジ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 玉ねぎ、しめじ、豆苗、春雨、醤油、中華味 オレンジ	お茶 ラスク	
29日		年末休所			
30月		年末休所			
31火		年末休所			

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





11月献立表

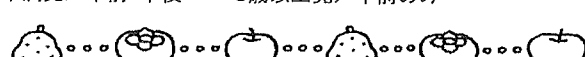
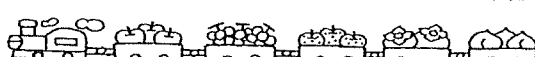


日曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1 金	牛乳	ごはん さばのおろし煮 納豆サラダ のっぺい汁 りんご	米 さば、大根、生姜、醤油、みりん、砂糖 納豆、キャベツ、人参、もやし、豆苗、醤油、マヨドレ 鶏肉、かぶ、ごぼう、里芋、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節、片栗粉 りんご	お茶 牛乳 フルーツ ヨーグルト、桃缶 ヨーグルト パイン缶、バナナ	
2 土	牛乳 ハッピー ターン	豚丼 わかめスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉、ごま油 わかめ、玉ねぎ、しめじ、ごま、醤油、中華味 バナナ	お茶 せんべい	
3 日		文化の日			
4 月		振替休日			
5 火	牛乳	ごはん ★とんとん天 刻み昆布煮 長ねぎの味噌汁 みかん	米 豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、青じそ、生姜、塩、ポン酢、油、天ぷら粉 刻み昆布、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 長ねぎ、えのき、豆腐、わかめ、味噌、煮干し みかん	お茶 牛乳 りんご ケーキ	ホットケーキミックス りんご、砂糖、牛乳 レーズン、マーガリン
6 水	牛乳	食パン(苺ジャム) チーズインハンバーガー スパゲティサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	食パン、苺ジャム 豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、水煮大豆、チーズ、パン粉、塩、ソース、ケチャップ サラスパ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、塩 玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、人参、パセリ、醤油、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳 梅昆布 おにぎり	米、塩昆布、梅干し ごま
7 木	牛乳	ごはん 焼きししゃも 白菜のごま和え 肉じゃが りんご	米 ししゃも 白菜、人参、もやし、豆苗、ごま、醤油、砂糖、ごま油 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	お茶 牛乳 ★チヂミ	小麦粉、にら、人参 チーズ、桜えび ごま、ポン酢、ごま油
8 金	牛乳 野菜 クラッカー	お弁当の日		お茶 牛乳 クッキー	小麦粉、砂糖、牛乳 バター、苺ジャム バニラエッセンス
9 土	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、人参、パセリ、コーン、マヨドレ オレンジ	お茶 ラスク	
10 日					
11 月	牛乳	マーボー丼 ★ごぼうサラダ チンゲン菜スープ バナナ	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、片栗粉、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま チンゲン菜、長ねぎ、肉団子、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 じゃこ トースト	食パン、ちりめんじゃこ マーガリン、チーズ
12 火	牛乳	ごはん さけのもみじ焼き キャベツの甘酢和え 麩のすまし汁 バナナ キウイフルーツ	米 さけ、人参、パプリカ、味噌、みりん、マヨドレ キャベツ、人参、ブロッコリー、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★かりかり ポテト	じゃが芋、パセリ、塩 天ぷら粉、コンソメ、油
13 水	牛乳	ロールパン チキンカツ ほうれん草ソテー 里芋のシチュー オレンジ	ロールパン 鶏肉、小麦粉、パン粉、マヨドレ、ケチャップ、塩、油 ほうれん草、人参、白菜、パプリカ、醤油、コンソメ、マーガリン 里芋、玉ねぎ、人参、パセリ、牛乳、シチューールウ オレンジ	お茶 牛乳 焼きそば	中華麺、にら、玉ねぎ 人参、天かす、ソース ごま油、中華味
14 木	牛乳	カレーうどん レバーのジャム煮 福神漬け和え りんご	うどん、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、カレールウ レバー、玉ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、苺ジャム キャベツ、人参、大根、きゅうり、福神漬け、ごま、酢、醤油、砂糖 りんご	お茶 牛乳 コーン チャーハン	米、玉ねぎ、ピーマン 人参、コーン、醤油 中華味、ごま油
15 金	牛乳	わかめの五穀米 おでん 春菊のごま味噌和え みかん	米、五穀米、ふりかけわかめ 鶏肉、卵、大根、人参、ちくわ、醤油、みりん、昆布、鰹節 春菊、キャベツ、もやし、人参、コーン、ツナ、味噌、砂糖、ごま みかん	お茶 牛乳 小松菜の 蒸しパン	小松菜、チーズ、牛乳 ホットケーキミックス 砂糖、油

令和6年10月31日

日曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16 土	牛乳	塩昆布ごはん 肉野菜炒め 長ねぎスープ オレンジ	米、塩昆布、ごま 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼肉のたれ 長ねぎ、厚揚げ、わかめ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 サンド クラッカー	クラッカー、ジャム
17 日					
18 月	牛乳・ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
19 火	牛乳	味噌ラーメン ★カミカミ揚げごぼう チーズサラダ グレープフルーツ	中華麺、豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ ごぼう、コーン、天ぷら粉、青のり、塩、油 キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、チーズ、酢、醤油、砂糖 グレープフルーツ	お茶 夕焼け おにぎり	米、人参、鰹節 醤油、みりん
20 水	牛乳	ごはん いとよりの幽庵焼き 五目きんぴら 豆腐の味噌汁 りんご	米 いとより、ゆず、醤油、みりん 切干大根、人参、大根菜、椎茸、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、ごま油、鰹節 豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ★スイート コロケ	さつま芋、チーズ パン粉、小麦粉 マーガリン、砂糖、油
21 木	牛乳	ブルコギ丼 蓮根とじゃが芋サラダ かに玉スープ みかん	米、豚肉、人参、パプリカ、小松菜、もみのり、にんにく、ごま、味噌、みりん、ごま油 じゃが芋、人参、蓮根、パセリ、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ 卵、玉ねぎ、かにかま、にら、春雨、醤油、中華味、鶏ガラ みかん	お茶 牛乳 バナナ スコーン	ホットケーキミックス マーガリン、砂糖 バナナ、牛乳
22 金	牛乳	麦ごはん 照り焼きチキン ひじきサラダ さつま汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏肉、醤油、みりん ひじき、豆苗、大根、人参、コーン、醤油、砂糖、マヨドレ さつま芋、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ジャム サンド	食パン、苺ジャム
23 土		勤労感謝の日			
24 日					
25 月	牛乳	ロールパン ピザ風オムレツ コールスローサラダ チキンスープ りんご	ロールパン 卵、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、チーズ、牛乳、みりん、中華味、油、ケチャップ キャベツ、人参、きゅうり、コーン、パセリ、酢、砂糖、マヨドレ 鶏肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、醤油、コンソメ りんご	お茶 牛乳 さつま芋の マーマレード 和え	さつま芋、醤油、油 マーマレード、みりん
26 火	牛乳	きのこのハヤシライス ★野菜のさっぱり漬け かぼちゃ煮 みかん	米、牛肉、玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ、エリンギ、ハヤシルウ 大根、きゅうり、人参、浅漬け素 かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 みかん	お茶 牛乳 チーズ ラスク	食パン、チーズ パセリ、マヨドレ
27 水	牛乳	津田かぶごはん はまちの竜田揚げ 春雨サラダ 里芋の味噌汁 オレンジ	米、津田かぶ、塩 はまち、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 春雨、レタス、人参、パプリカ、かにかま、マヨドレ 里芋、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 ★ココア スティック	ホットケーキミックス ココア、砂糖、牛乳 マーガリン
28 木	牛乳	ミートスパゲッティ 白菜サラダ 揚げカレーポテト バナナ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、塩、ケチャップ、コンソメ、油 白菜、人参、コーン、チンゲン菜、かにかま、青じそドレッシング じゃが芋、カレー粉、塩、油 バナナ	お茶 牛乳 さけ雑炊	米、鮭フレーク、鰹節 細ねぎ、醤油、塩
29 金	牛乳	ごはん のり塩唐揚げ 小松菜の煮浸し 味噌スープ キウイフルーツ	米 鶏肉、生姜、にんにく、みりん、中華味、醤油、塩、青のり、片栗粉、油 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 大根、玉ねぎ、薄揚げ、豆苗、味噌、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 カルシウム お好み焼き	米、人参、にら キャベツ、人参、にら 天かす、ソース、鰹節
30 土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり じゃが芋の味噌汁 みかん	米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節 じゃが芋、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、味噌、鰹節 みかん	お茶 ボン菓子	

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





10月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	
1	火	牛乳	ごはん 揚げ鶏のねぎソース 大根サラダ にらスープ バナナ	米 鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、片栗粉、油 ひじき、大根、豆苗、人参、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ にら、玉ねぎ、豆腐、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	
2	水	牛乳 ごま スティック	じゃーじゃー麺 里芋のうま煮 ★切干大根の甘酢和え りんご	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 里芋、醤油、砂糖、鰹節 切干大根、人参、小松菜、ツナ、酢、砂糖、醤油、ごま りんご	マカロニ きな粉	マカロニ、きな粉、塩 砂糖
3	木	牛乳 ハッピー ターン	麦ごはん さんまのレモン焼き ブロッコリーの和え物 なめこ汁 オレンジ	米、押麦 さんま、レモン、塩 ブロッコリー、人参、パプリカ、醤油、鰹節 なめこ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	
4	金	牛乳 薄焼き せんべい	納豆丼 春雨サラダ ごまじゃが煮 なし	米、豚ミンチ、納豆、豆苗、醤油、砂糖、みりん、ごま油 春雨、キャベツ、コーン、人参、マヨドレ じゃが芋、醤油、砂糖、ごま、みりん、鰹節 なし	お茶 牛乳 ★オートミール クッキー	小麦粉、マーガリン 牛乳、砂糖 オートミール
5	土	牛乳 せんべい	カレーライス 野菜スティック オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、カレールウ きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶	
6	日				フルーチェ	フルーチェ、牛乳
7	月	牛乳 野菜 クラッカー	ロールパン コーンフ레이크チキン キャベツのサラダ じゃが芋スープ りんご	ロールパン 鶏肉、コーンフ레이크、塩、マヨドレ、小麦粉、パン粉、粉チーズ キャベツ、人参、コーン、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、人参、セロリ、醤油、コンソメ、パセリ りんご	お茶 牛乳	
8	火	牛乳 かぼちゃ ボーロ	菜めし 卵焼き 白菜の磯香和え 玉ねぎの味噌汁 キウイフルーツ	米、大根菜、塩、ごま 卵、玉ねぎ、人参、牛乳、醤油、みりん、中華味、油 白菜、人参、もやし、もみのり、醤油、ごま油 玉ねぎ、わかめ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ココア ケーキ	小麦粉、マーガリン 牛乳、砂糖 ココア、砂糖、牛乳 マーガリン、レーズン
9	水	牛乳 人参 せんべい	ごはん バトウの西京焼き ★きんぴらごぼう わかめのすまし汁 バナナ	米 バトウ、味噌、マヨドレ、みりん ごぼう、人参、ピーマン、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 わかめ、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ	お茶 牛乳	
10	木	牛乳 ビスコ	お弁当の日		お茶 牛乳	パイシート、りんご アップルパイ 砂糖
11	金	牛乳 きな粉 ウエハース	そぼろ丼 さつま芋サラダ 麩の味噌汁 キウイフルーツ	米、鶏ミンチ、豆苗、もみのり、醤油、砂糖 さつま芋、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ 麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★チーズ トースト	食パン、チーズ コーン、パセリ マヨドレ
12	土	牛乳 ごま スティック	炊き込みおにぎり 具だくさん味噌汁 バナナ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 白菜、人参、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、煮干し、味噌 バナナ	お茶	せんべい
13	日					
14	月		スポーツの日			
15	火	牛乳 紅芋 チップス	ごはん ハンバーグ 大根のさっぱり和え 白菜の味噌汁 キウイフルーツ	米 豚ミンチ、鶏レバー、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース 大根、人参、きゅうり、青じそドレッシング 白菜、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、煮干し、味噌 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★野菜 ブリッツ	小麦粉、人参、パセリ マーガリン、塩
16	水	牛乳 ブラン クッキー	クリームパスタ さつま芋のレモン煮 ひじきナムル バナナ	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、シチュールウ、牛乳、油、塩 さつま芋、レモン汁、砂糖 ひじき、人参、小松菜、もやし、醤油、砂糖、ごま油、ごま バナナ	お茶 牛乳	豆乳、かぼちゃ 砂糖、片栗粉 豆乳餅 きな粉、塩

令和6年9月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	木	牛乳	バターロールパン さけのパン粉焼き ごぼうサラダ オニオンスープ オレンジ	バターロールパン さけ、粉チーズ、パセリ、パン粉、小麦粉、マヨドレ、塩 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、酢、ごま 玉ねぎ、豆苗、エリンギ、コーン、コンソメ、醤油、塩 オレンジ	お茶 牛乳	米、にら、天かす 人参、玉ねぎ お好みソース 焼きめし 中華味、ごま油
18	金	牛乳 じゃが芋 チップス	親子丼 ★カミカミサラダ はんぺんのすまし汁 りんご	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 キャベツ、人参、小松菜、さきいか、酢、醤油、砂糖 はんぺん、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳 野菜 ドーナツ	ホットケーキミックス 豆腐、牛乳、人参 ほうれん草、砂糖、油
19	土	牛乳 ハッピー ターン	チャーハン 豆腐スープ バナナ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、中華味 バナナ	お茶	ヨーグルト ヨーグルト ウエハース
20	日					
21	月	牛乳	ごはん マーボー大根 コーンサラダ どうぶつ ビスケット	米 豚ミンチ、大根、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、片栗粉 コーン、キャベツ、パプリカ、マヨドレ かぼちゃ、醤油、砂糖、片栗粉、油 キウイフルーツ	お茶 牛乳	
22	火	牛乳 大豆 スナック	豚バラねぎうどん ちくわの磯辺揚げ 根菜の味噌汁 バナナ	うどん、豚肉、長ねぎ、ごぼう、人参、大根、細ねぎ、醤油、砂糖、塩、ごま油、鰹節 ちくわ、青のり、てんぷら粉、油 ブロッコリー、カリフラワー、人参、ツナ、塩昆布、ごま油 バナナ	お茶 牛乳 ★マシュマロ おこし	コーンフ레이크 マシュマロ、マーガリン
23	水	牛乳	麦ごはん さばのチリソース焼き 小松菜の練りごま和え 根菜の味噌汁 りんご	米、押麦 さば、長ねぎ、サラダ菜、ケチャップ、中華味、砂糖、酒 小松菜、人参、もやし、しめじ、練りごま、ごま、醤油 ごぼう、大根、人参、里芋、細ねぎ、煮干し、味噌 りんご	お茶 牛乳	ハッシュド ジャガイモ ポテト 塩、片栗粉、油
24	木	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー		♪
25	金	牛乳	食パン ★タンドリーチキン 元氣サラダ 白菜スープ グレープフルーツ バナナ	食パン 鶏肉、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、にんにく、塩 キャベツ、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖、鰹節 白菜、豚肉、玉ねぎ、エリンギ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ バナナ	お茶 牛乳	米、あらめ、人参 薄揚げ、醤油、みりん ごま、砂糖、鰹節
26	土	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 肉野菜炒め 麩のすまし汁 オレンジ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、味噌、みりん、ごま油 うず巻き麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶	ポン菓子
27	日					
28	月	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん ★赤魚の甘酢あんかけ 小松菜の煮びたし 豚汁 キウイフルーツ	米 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、酢、醤油、砂糖、油 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 豚肉、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、大根、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス あんまん 豆腐、あんこ
29	火	牛乳 チーズ	塩ラーメン 揚げ餃子 チョレギサラダ りんご	中華麺、焼豚、玉ねぎ、もやし、人参、細ねぎ、塩、香味ペースト、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 白菜、人参、コーン、もみのり、醤油、ごま、ごま油 りんご	お茶 牛乳	米、もち米、味噌 ★五平餅 ごま、砂糖、みりん
30	水	牛乳 ねじりん棒	中華丼 バンサンスー 長ねぎスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、きくらげ、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 春雨、人参、豆苗、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 長ねぎ、エリンギ、コーン、中華味、醤油、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ジャム サンド	食パン、いちごジャム
31	木	牛乳 ミレー ビスケット	黒糖パン 豆腐ナゲット かぼちゃサラダ コンソメスープ オレンジ	黒糖パン 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、片栗粉、醤油、塩、油、ケチャップ かぼちゃ、人参、きゅうり、かにかま、餃子の皮、塩、マヨドレ 玉ねぎ、キャベツ、人参、コンソメ、醤油 オレンジ	お茶 牛乳	さつま芋、砂糖、牛乳 ホットケーキミックス ハロウィンマーガリン、チョコペン スコーン スライスチーズ

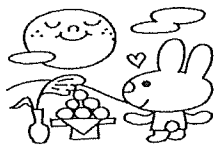
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





9月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
1	日					
2	月	牛乳	ごはん さばの味噌煮 三色酢の物 花麴のすまし汁 なし	米 さば、生姜、味噌、砂糖、みりん 大根、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖 花麴、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 なし	牛乳 お茶	
		薄焼き せんべい			ホットケーキミックス クリームチーズ、レモン汁 砂糖、牛乳、ヨーグルト	
3	火	牛乳	冷やしうどん ズッキーニのフライ ささみのごま和え バナナ	うどん、きゅうり、かにかま、刻みのみり、マヨドレ、醤油、みりん、塩、鰹節 ズッキーニ、パン粉、小麦粉、チーズ、塩、油 ささみ、キャベツ、豆苗、人参、ごま、醤油、砂糖、ごま油 バナナ	牛乳 お茶 そぼろ おにぎり	
4	水	牛乳	ロールパン 豆乳マカロニグラタン ★ツナごぼうサラダ レタススープ グレープフルーツ	ロールパン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、豆乳、シチュールウ ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、ごま、醤油、砂糖、酢 レタス、玉ねぎ、エリンギ、ベーコン、醤油、コンソメ、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶	
		バナナ			ぶどう 寒天	
5	木	牛乳	ごはん 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ	米 鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 ブロッコリー、人参、もやし、醤油、マヨドレ、鰹節 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶	
6	金	牛乳 ビスコ	誕生会メニュー	ト	★シュガー ラスク	
7	土	牛乳	中華丼 わかめスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 わかめ、玉ねぎ、豆腐、醤油、中華味 バナナ	お茶 ポン菓子	
8	日					
9	月	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ★切干大根サラダ ごまじゃが煮 グレープフルーツ	米 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、練りごま、醤油、砂糖、マヨドレ じゃが芋、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶	
10	火	牛乳	ごはん さくさくお魚フライ ひじきの華風和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	米 赤魚、小麦粉、パン粉、塩、ソース、油 ひじき、人参、チンゲン菜、もやし、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 玉ねぎ、白菜、厚揚げ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶	
		チーズ			フルーチェ	フルーチェ、牛乳
11	水	牛乳	なすのミートスパゲティ さっぱりピクルス さつま芋のマーメレード煮 キウイフルーツ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、チーズ、ケチャップ、コンソメ、塩、油、片栗粉 きゅうり、人参、パプリカ、酢、砂糖、醤油 さつま芋、マーメレード、砂糖 キウイフルーツ	牛乳 お茶 焼き おにぎり	
12	木	牛乳	麦ごはん うまからチキン ツナビー和え 大根の味噌汁 りんご	米、押し麦 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、ケチャップ、片栗粉、油 ピーマン、人参、ツナ、ごま、醤油、中華味 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶	
		バナナ			★ココア スティック	
13	金	牛乳	ねぎ味噌肉丼 春雨マヨサラダ 中華スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、細ねぎ、生姜、みりん、醤油、味噌 春雨、きゅうり、人参、ツナ、コーン、トマト、マヨドレ 玉ねぎ、エリンギ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 ミルク トースト	
14	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり 塩昆布和え さつま汁 オレンジ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節 きゅうり、大根、塩昆布、ごま さつま芋、玉ねぎ、もやし、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 ラスク	

令和6年8月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
15	日					
16	月		敬老の日			
17	火	牛乳	わかめごはん 満月蒸し オクラとトマトサラダ なめこ汁 りんご	米、ふりかけわかめ 卵、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん トマト、オクラ、コーン、人参、青しそドレッシング なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶	
		卵の花 クッキー				ホットケーキミックス かぼちゃ、砂糖、牛乳 マーガリン、豆腐、油
18	水	牛乳	ごはん 豚しゃぶのごま味噌かけ かぼちゃサラダ そうめんのすまし汁 オレンジ	米 豚肉、人参、豆苗、もやし、味噌、砂糖、酢、ごま、ごま油 かぼちゃ、きゅうり、かにかま、マヨドレ、塩 そうめん、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶	
		ハッピー ターン				カルシウム お好み焼き
19	木	牛乳	五穀米 じゃこ豆コロッケ コールスローサラダ 坦々味噌スープ なし	米、五穀米 ちりめんじゃこ、水煮大豆、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パン粉、小麦粉、ソース、油 キャベツ、人参、コーン、パセリ、酢、砂糖、醤油、油 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、鶏ガラ なし	牛乳 お茶	
		畑の クラッカー				フルーツ ヨーグルト
20	金	牛乳	レーズンパン ささみのパン粉焼き ★小松菜のソテー さつま芋ポタージュ キウイフルーツ	レーズンパン ささみ、チーズ、パン粉、小麦粉、塩、マヨドレ、油 小松菜、人参、パプリカ、醤油、中華味、ごま油 さつま芋、玉ねぎ、パセリ、クルトン、牛乳、シチュールウ キウイフルーツ	牛乳	
		紅芋 チップス				お茶 ★きな粉 おはぎ
21	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め にらスープ バナナ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、焼き肉のタレ にら、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味 バナナ	お茶	
22	日		秋分の日			
23	月		振替休日			
24	火	牛乳	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き パンサンスー 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 鶏肉、玉ねぎ、マヨドレ、味噌、みりん 春雨、人参、キャベツ、チンゲン菜、コーン、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	
		バナナ				スイーツ ポテト
25	水	牛乳	チーズカレーライス 元気サラダ 高野豆腐煮 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ、トマト、ハム、マヨドレ、鰹節 高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節 バナナ	牛乳 お茶 ★ごま せんべい	
		ねじり棒				塩、油
26	木	牛乳	ごはん さけの照り焼き ★れんこんとひじき和え かきたま味噌汁 なし	ごはん さけ、醤油、みりん、酒 ひじき、れんこん、人参、ブロッコリー、酢、醤油、砂糖、ごま 卵、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	牛乳 お茶	
		じゃが芋 チップス				アップル トースト
27	金	牛乳	五目ラーメン 春巻き 納豆の磯香和え グレープフルーツ	中華豚、豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ 春巻きの皮、ささみ、コーン、青じそ、チーズ、塩、油 キャベツ、小松菜、もやし、人参、納豆、もみのり、醤油 グレープフルーツ	牛乳 お茶	
		人参 せんべい				マシュマロ おこし
28	土	牛乳	ツナ昆布おにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、ツナ、塩昆布、ごま 玉ねぎ、さつま芋、高野豆腐、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶	
		ハッピー ターン				せんべい
29	日					
30	月	牛乳	黒糖パン はんぺんのチーズフライ 白菜サラダ ミネストローネ きな粉 ウエハース キウイフルーツ	黒糖パン はんぺん、チーズ、パン粉、小麦粉、ソース、油 白菜、人参、豆苗、コーン、ごま、酢、醤油、砂糖 玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト、パセリ、コンソメ、ケチャップ、砂糖 キウイフルーツ	牛乳 お茶	
		きな粉 ウエハース				小松菜の おにぎり

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





8月献立表



★カミカミメニュー

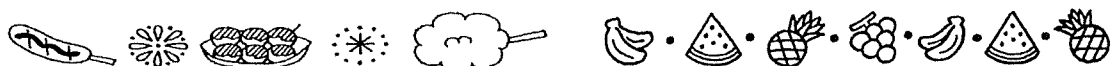
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	木	牛乳 薄焼き せんべい	バターロールパン チーズインハンバーグ ゴーヤサラダ ピシソワーズ メロン	バターロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、チーズ、パン粉、塩、ケチャップ、ソース ゴーヤ、人参、きゅうり、コーン、ツナ、マヨドレ、ごま じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、牛乳、コンソメ メロン	牛乳 お茶 ねぎ味噌 おにぎり	 米、細ねぎ、味噌 みりん、ごま
2	金	牛乳 ごま ビスケット	ごはん はまちの竜田揚げ 糸瓜の酢の物 なすの味噌汁 キウイフルーツ	米 はまち、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 糸瓜、きゅうり、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま なす、玉ねぎ、鶏肉、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 みかん 寒天	 粉寒天、みかん缶 オレンジジュース、砂糖
3	土	牛乳 ハッピー ターン	ひじきチャーハン 厚揚げのスープ バナナ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、ひじき、醤油、中華味、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、コーン、わかめ、醤油、中華味 バナナ	お茶 フルーチェ	 フルーチェ、牛乳
4	日					
5	月	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
6	火	牛乳 野菜 クラッカー	ごはん さばの塩麹焼き 刻み昆布の五目煮 にらの味噌汁 オレンジ	米 さば、塩麹 刻み昆布、人参、干し椎茸、ピーマン、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 にら、玉ねぎ、しめじ、薄揚げ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 ★きな粉 ラスク	 食パン、きな粉、ごま マーガリン、砂糖
7	水	牛乳 チーズ	七夕そうめん ★鶏ごぼう揚げ つるむらさきのツナサラダ すいか	そうめん、オクラ、人参、ハム、トマト、醤油、塩、みりん、鰹節、昆布 鶏ミンチ、玉ねぎ、ごぼう、青じそ、塩、醤油、カレー粉、天ぷら粉、油 つるむらさき、人参、きゅうり、ツナ、醤油、マヨドレ すいか	牛乳 お茶 カルピス ポンチ	 カルピス、バナナ チェリー缶、桃缶 寒天パパ(青りんご)
8	木	牛乳 人参 せんべい	ごはん さけの味噌タルタル焼き 三色ピーマン和え 豆腐のすまし汁 キウイフルーツ	米 さけ、卵、玉ねぎ、パセリ、チーズ、マヨドレ、味噌、みりん ピーマン、パプリカ、塩昆布、醤油、鰹節、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、わかめ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶 バナナ ブラウニー	 ホットケーキミックス バナナ、マーガリン 砂糖、牛乳、ココア
9	金	牛乳 ミレー ビスケット	そぼろ丼 福神漬け和え じゃが芋の味噌汁 バナナ	米、豚ミンチ、小松菜、刻みのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油 キャベツ、きゅうり、人参、大根、トマト、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、高野豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 お茶 かぼちゃ 春巻き	 春巻きの皮、かぼちゃ スキムミルク、砂糖 小麦粉、油
10	土	牛乳 せんべい	カレーライス 野菜サラダ グレープフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ きゅうり、人参、レタス、コーン、酢、砂糖、醤油 グレープフルーツ	お茶 ポン菓子	
11	日		山の日			
12	月		振替休日			
13	火	ビスケット	希望保育(弁当)		せんべい	
14	水	ビスコ	希望保育(弁当)		ラスク	
15	木	ハッピーターン	希望保育(弁当)		クッキー	
16	金	牛乳 バナナ	ジャージャー麺 ★蓮根のツナサラダ じゃが芋のおかか煮 すいか	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 蓮根、人参、きゅうり、ツナ、練りごま、酢、砂糖、醤油 じゃが芋、ワレット、醤油、砂糖、みりん、鰹節 すいか	牛乳 お茶 とうもろこし おにぎり	 米、とうもろこし、ごま 醤油、塩、コンソメ
17	土	牛乳 薄焼き せんべい	人参ごはん 肉野菜炒め 麩のすまし汁 グレープフルーツ	米、人参、醤油、みりん、鰹節 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、中華味、味噌、ごま油 玉ねぎ、うずまき麩、しめじ、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ	お茶 せんべい	
18	日					

令和6年7月31日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
19	月	牛乳 きな粉 ウエハース	ロールパン 赤魚のピザ焼き 元気サラダ コーンシチュー オレンジ	ロールパン 赤魚、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、マヨドレ、ケチャップ、塩 キャベツ、きゅうり、人参、トマト、ハム、酢、醤油、砂糖、鰹節 玉ねぎ、じゃが芋、人参、コーン、パセリ、牛乳、シチュールウ オレンジ	牛乳 お茶 ヨーグルト &クラッカー	 ヨーグルト、クラッカー いちごジャム
20	火	牛乳 紅芋 チップス	ごはん マーボーなす ひじきサラダ かぼちゃのごま煮 メロン	米 豚ミンチ、なす、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉、油 ひじき、人参、大根、チンゲン菜、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ かぼちゃ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 メロン	牛乳 お茶 にら 焼きそば	 中華麺、玉ねぎ、人参 にら、天かす、中華味 ごま油、ソース
21	水	牛乳 チーズ	麦ごはん 揚げ鶏のねぎソース マカロニサラダ しじみ汁 キウイフルーツ	米、押し麦 鶏肉、レタス、細ねぎ、生姜、醤油、酢、砂糖、油、片栗粉 マカロニ、人参、アスパラガス、コーン、かにかま、塩、マヨドレ しじみ、小松菜、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★枝豆 ブリッツ	 ホットケーキミックス 枝豆、粉チーズ、砂糖 マーガリン、牛乳、塩
22	木	牛乳 ごま ビスケット	スタミナ納豆丼 カリカリきゅうり漬け 揚げポテト わかめスープ バナナ	米、豚ミンチ、納豆、豆苗、にんにく、生姜、醤油、砂糖、ごま油 きゅうり、青じそ、ごま、浅漬けの素 じゃが芋、パセリ、塩、油 わかめ、長ねぎ、しめじ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 ココア トースト	 食パン、マーガリン 砂糖、ココア
23	金	牛乳 うの花 クッキー	中華風おこわ ★焼きししゃも キャベツの甘酢和え トマトのかきたまスープ パイナップル	米、餅米、豚肉、玉ねぎ、人参、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油 ししゃも キャベツ、きゅうり、パプリカ、ごま、酢、醤油、砂糖 卵、玉ねぎ、トマト、えのき、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ パイナップル	牛乳 お茶 揚げ たこ焼き	 たこ焼き、青のり、油 お好みソース、鰹節
24	土		のぎっこまつり			
25	日					
26	月	牛乳 ハッピー ターン	ナポリタンスパゲツティー オクラのクリームチーズ和え さつま芋のレモン煮 キウイフルーツ	スパゲティ、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉、人参、チーズ、パセリ、ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、油 オクラ、人参、クリームチーズ、鰹節、醤油 さつま芋、レモン汁、砂糖 キウイフルーツ	牛乳 お茶 ひじき おにぎり	 米、ひじき、薄揚げ 人参、醤油、砂糖、鰹節
27	火	牛乳 じゃが芋 チップス	ごはん あじの天ぷら 納豆和え 豆乳味噌汁 オレンジ	米 あじ、天ぷら粉、塩、ポン酢、油 納豆、キャベツ、人参、もやし、もみのり、醤油 玉ねぎ、大根、ごぼう、小松菜、厚揚げ、豆乳、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 チーズ ラスク	 食パン、マーガリン 砂糖、粉チーズ、パセリ
28	水	牛乳 バナナ	黒糖パン チキンカツ コールスローサラダ 夏野菜ポトフ グレープフルーツ	黒糖パン 鶏肉、小麦粉、パン粉、塩、ソース、ケチャップ、油 キャベツ、人参、コーン、パセリ、クルトン、マヨドレ 玉ねぎ、オクラ、ズッキーニ、トマト、ベーコン、醤油、コンソメ、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶 さつま芋 おやき	 さつま芋、牛乳、砂糖 マーガリン、ごま
29	木	牛乳 ブラン クッキー	ハヤシライス チーズサラダ ジャーマンポテト なし	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ レタス、きゅうり、人参、コーン、パプリカ、チーズ、青じそドレッシング じゃが芋、玉ねぎ、ツナ、青のり、塩、コンソメ なし	牛乳 ★ボンデ ケーキ	 団子の粉、小麦粉 チーズ、砂糖、牛乳 塩、豆腐、油
30	金	牛乳 かぼちゃ ボーロ	味噌ラーメン 揚げ餃子 ★カミカミサラダ バナナ	中華麺、焼き豚、玉ねぎ、もやし、人参、にら、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 さきいか、キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 バナナ	牛乳 お茶 シュガー パイ	 パイ生地、砂糖
31	土	牛乳 せんべい	二色おにぎり きゅうりの中華和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	米、鮭フレーク、塩昆布、ゆかり きゅうり、醤油、砂糖、酢、ごま、中華味 玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 ヨーグルト	 ヨーグルト、ウエハース

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





7月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	月	牛乳 ごま スティック	わかめごはん 冷しゃぶ ごまマヨサラダ 麩のすまし汁 オレンジ	米、ふりかけわかめ 豚肉、レタス、もやし、トマト、ポン酢 キャベツ、人参、コーン、かにかま、ごま、マヨドレ 麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 チーズ ケーキ	米、玉ねぎ、ピーマン ツナ、ごま油 クリームチーズ、砂糖 牛乳、レモン汁
2	火	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
3	水	牛乳 ハッピー ターン	ごはん ★さくさくおさかなフライ モロヘイヤのなめたけ和え かぼちゃの味噌汁 バナナ	米 赤魚、小麦粉、パン粉、マヨドレ、ケチャップ、油 モロヘイヤ、ささみ、キャベツ、もやし、人参、なめたけ、醤油、鰹節 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌 バナナ	牛乳 お茶 とうもろこし	米、玉ねぎ、ピーマン ツナ、ごま油 焼きめし とうもろこし
4	木	牛乳 チーズ	レーズンパン なすのミートグラタン ツナサラダ 玉ねぎスープ グレープフルーツ	レーズンパン 豚ミンチ、なす、玉ねぎ、マカロニ、ケチャップ、チーズ、コンソメ キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、マヨドレ 玉ねぎ、人参、ベーコン、コーン、中華味、醤油 グレープフルーツ	牛乳 お茶 焼きめし	米、玉ねぎ、ピーマン ツナ、ごま油 お好みソース、中華味
5	金	牛乳 バナナ	ビビンバ丼 オクラとトマトのおかか和え ワントンスープ オレンジ	米、豚肉、もやし、人参、ほうれん草、味噌、みりん、ごま油 オクラ、トマト、キャベツ、鰹節、醤油 ワントン、玉ねぎ、人参、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	牛乳 お茶 ★餃子の皮 ピザ	餃子の皮、ピーマン 玉ねぎ、コーン、人参 ケチャップ、マヨドレ チーズ
6	土	牛乳 せんべい	おにぎり 豚汁 バナナ	米、ふりかけわかめ、鮭フレーク 豚肉、玉ねぎ、大根、人参、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶 ボン菓子	
7	日					
8	月	牛乳 人参 チップス	ごはん 牛肉となすのスタミナ炒め 切干大根のサラダ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	米 牛肉、なす、人参、玉ねぎ、にんにく、醤油、酒、オイスターソース 切干大根、人参、きゅうり、チンゲン菜、ツナ、ごま、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌 オレンジ	牛乳 お茶 フルーツ ヨーグルト	米、玉ねぎ、ピーマン ツナ、ごま油 焼きめし ヨーグルト、バナナ 桃缶、みかん缶
9	火	牛乳 ふかし芋	ごはん 鶏塩回鍋肉 きゅうりの甘酢和え 花麩のすまし汁 バナナ	米 鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、人参、塩、中華味、にんにく、ごま油 きゅうり、人参、レタス、かにかま、酢、砂糖、醤油 花麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ	牛乳 お茶 ★マヨコーン トースト	米、玉ねぎ、ピーマン ツナ、ごま油 焼きめし バナナ、コーン、パセリ チーズ
10	水	牛乳 ねじりん棒	冷やし中華 しゅうまい ★小松菜のナムル パイナップル	中華麺、焼豚、きゅうり、もやし、トマト、醤油、砂糖、冷やし中華タレ 豚ミンチ、玉ねぎ、蓮根、コーン、豆腐、しゅうまいの皮、醤油、ごま油 小松菜、人参、もやし、醤油、ごま油、ごま パイナップル	牛乳 お茶 じゃこ おにぎり	米、ちりめんじゃこ、ごま 焼きめし とうもろこし
11	木	牛乳 うの花 クッキー	ごはん ぎょろつけ ネバネバ和え わかめの味噌汁 すいか	米 飛び魚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、小麦粉、パン粉、塩、ソース、油 キャベツ、人参、オクラ、めかぶ、納豆、ハム、醤油 わかめ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し すいか	牛乳 お茶 クッキー	米、玉ねぎ、ピーマン ツナ、ごま油 焼きめし 小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳
12	金	牛乳 チーズ	豚丼 バンサンスー ズッキーニのスープ メロン	米、豚肉、人参、白菜、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節 春雨、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま ズッキーニ、エリンギ、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味、鶏ガラ メロン	牛乳 お茶 チーズ ボール	米、玉ねぎ、ピーマン ツナ、ごま油 焼きめし じゃが芋、チーズ、塩 コンソメ、片栗粉、油
13	土	牛乳 ハッピー ターン	チャーハン 玉ねぎスープ オレンジ	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 玉ねぎ、わかめ、もやし、ごま、醤油、中華味 オレンジ	お茶 バナナ ヨーグルト	バナナ、ヨーグルト
14	日					
15	月		海の日			
16	火	牛乳 じゃが芋 チップス	梅昆布ごはん 卵焼き スパサラサラダ 大根の味噌汁 キウイフルーツ	米、梅干、塩昆布、ごま 卵、人参、玉ねぎ、牛乳、醤油、みりん、中華味、油 スパサラ、きゅうり、人参、キャベツ、コーン、かにかま、マヨドレ 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 ビーフン	米、玉ねぎ、ピーマン ツナ、ごま油 焼きめし ピーマン、玉ねぎ、人参 ごま油 天かす、中華味、ソース

令和6年6月28日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	水	牛乳 野菜 クラッカー	バターロールパン ささみフライ 元気サラダ コーンシチュー メロン	バターロールパン ささみ、パン粉、小麦粉、塩、油、ソース キャベツ、人参、きゅうり、トマト、コーン、鰹節、醤油、酢、砂糖 玉ねぎ、コーン、じゃが芋、人参、パセリ、牛乳、シチュールウ メロン	牛乳 お茶 さけ おにぎり	米、鮭フレーク ごま、大葉
18	木	牛乳 ごま スティック	豆乳担々麺 焼きかぼちゃ チョレギサラダ グレープフルーツ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、チンゲン菜、コーン、生姜、にんにく、砂糖、味噌、豆乳、中華味、鶏ガラ かぼちゃ、塩、マーガリン レタス、人参、きゅうり、トマト、もみのり、ツナ、醤油、ごま、ごま油 グレープフルーツ	牛乳 お茶 お好み 焼き	お好み焼き粉、人参 キャベツ、天かす チーズ、ソース
19	金	牛乳 ブラン クッキー	ゆかりごはん ★きすの唐揚げ チーズサラダ なめこ汁 パイナップル	米、ゆかりふりかけ きす、カレー粉、塩、片栗粉、油 キャベツ、人参、パプリカ、きゅうり、チーズ、マヨドレ なめこ、玉ねぎ、細ねぎ、煮干し、味噌 パイナップル	牛乳 お茶 ★高野豆腐 ラスク	高野豆腐、ココア 砂糖、マーガリン 牛乳
20	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ	お茶 ラスク	
21	日					
22	月	牛乳 薄焼き せんべい	麦ごはん 肉じゃが キャベツのごま和え 玉ねぎの味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん、醤油、砂糖、鰹節 キャベツ、人参、きゅうり、醤油、砂糖、ごま 玉ねぎ、しめじ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 ジャム サンド	食パン ブルーベリージャム
23	火	牛乳 どうぶつ ビスケット	うな井 大根のマヨ和え はんぺんのすまし汁 オレンジ	米、うなぎの蒲焼き、ワレット、醤油、みりん、砂糖 大根、きゅうり、人参、トマト、ささみ、ごま、マヨドレ はんぺん、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 バナナ スコーン	ホットケーキミックス バナナ、砂糖、豆腐 牛乳、マーガリン
24	水	牛乳 ハッピー ターン	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き ★カミカミサラダ なすの味噌汁 パイナップル	米 鶏肉、マーメイド、みりん、醤油 キャベツ、人参、小松菜、さきいか、醤油、酢、砂糖、ごま油 なす、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌 パイナップル	牛乳 お茶 かぼちゃ ようかん	かぼちゃ、牛乳、砂糖 生クリーム、粉寒天
25	木	牛乳 チーズ	親子丼 ごぼうサラダ 赤だし メロン	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、片栗粉、醤油、砂糖、鰹節 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、コーン、醤油、砂糖、マヨドレ 玉ねぎ、麩、えのき、細ねぎ、赤味噌、煮干し メロン	牛乳 お茶 ★マシュマロ おこし	コーンフレーク マーガリン、マシュマロ
26	金	牛乳 かぼちゃ ボーロ	ごはん カラフルチンジャオロース かぼちゃサラダ 冬瓜のスープ バナナ	米 豚肉、ピーマン、パプリカ、にんにく、醤油、砂糖、オイスターソース かぼちゃ、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ 冬瓜、玉ねぎ、人参、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 野菜 ブリッツ	小麦粉、マーガリン 人参、パセリ、塩
27	土	牛乳 ハッピー ターン	炊き込みおにぎり さっぱり漬け 厚揚げの味噌汁 オレンジ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 ゼリー	寒天パバ
28	日					
29	月	牛乳 バナナ	和風スパゲティー のり塩ポテト キャベツのマヨサラダ グレープフルーツ	スパゲティー、玉ねぎ、人参、しめじ、ツナ、コンソメ、醤油、塩、油 じゃが芋、塩、青のり、マーガリン キャベツ、人参、きゅうり、コーン、醤油、鰹節、マヨドレ グレープフルーツ	牛乳 お茶 天かす おにぎり	米、天かす、ごま 醤油、みりん
30	火	牛乳 紫いも チップス	ごはん あじの香味焼き 小松菜の磯香和え にら玉スープ すいか	米 あじ、細ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 小松菜、もやし、人参、もみのり、醤油 にら、卵、玉ねぎ、えのき、醤油、中華味、鶏ガラ すいか	牛乳 お茶 ★チュロス	ホットケーキミックス 豆腐、牛乳、油 グラニュー糖
31	水	牛乳 きな粉 ウエハース	カレーピラフ ★コーンフレークチキン ひじきサラダ コンソメスープ バナナ	米、玉ねぎ、ピーマン、コーン、カレールウ 鶏肉、コーンフレク、粉チーズ、パン粉、小麦粉、塩 ひじき、人参、キャベツ、ツナ、醤油、マヨドレ 玉ねぎ、じゃが芋、人参、コンソメ、醤油、パセリ バナナ	牛乳 お茶 おふ ラスク	

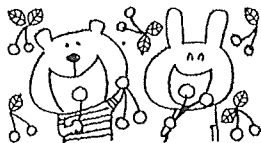
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





6月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	土	牛乳 ごま スティック	カレーライス キャベツとコーンサラダ バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、カレールウ キャベツ、人参、きゅうり、コーン、酢、砂糖、醤油、ごま バナナ	お茶 せんべい	
2	日					
3	月	牛乳 薄焼き せんべい	牛丼 納豆サラダ わかめスープ 清見オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、白菜、糸こんにゃく、醤油、みりん、砂糖、鰹節 納豆、きゅうり、キャベツ、豆苗、人参、ハム、マヨドレ、醤油 わかめ、長ねぎ、しめじ、ごま、醤油、中華味、鶏ガラ 清見オレンジ	お茶 牛乳 ブルーチェ	フルーチェ、牛乳
4	火	牛乳 チーズ	ピースごはん さけの塩焼き(みどり酢) 小松菜のなめたけ和え 豆腐の味噌汁 りんご	米、グリーンピース、塩 さけ、大根、きゅうり、塩、酢、醤油、砂糖 小松菜、人参、もやし、ささみ、なめたけ、醤油 豆腐、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 パイン 蒸しパン	ホットケーキミックス パイン缶、レーズン 砂糖、牛乳、油
5	水	牛乳 バナナ	ロールパン エビフライ キャベツのカレーソーテー じゃが芋の豆乳スープ メロン	ロールパン エビフライ、ケチャップ、マヨドレ、油 キャベツ、人参、コーン、アスパラガス、トマト、カレー粉、中華味、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、豆乳、コンソメ メロン	お茶 牛乳 こいのぼり クッキー	小麦粉、バター、ココア スキムミルク、砂糖 牛乳、バニラエッセンス
6	木	牛乳 紅いも チップス	ごはん 鶏肉の味噌チーズ焼き きゅうりの甘酢漬け はんぺんのすまし汁 キウイフルーツ	米 鶏肉、にら、生姜、チーズ、みりん、味噌 きゅうり、パプリカ、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 はんぺん、玉ねぎ、えのき、三つ葉、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★カリカリ ポテト チップス	じゃが芋、青のり、塩 油
7	金	牛乳 かぼちゃ ボーロ	塩ラーメン ★さくさく春巻き ピーマンと昆布のナムル パイナップル	中華麺、焼豚、玉ねぎ、もやし、細ねぎ、塩、香味ペースト、ごま油、鶏ガラ 春巻きの皮、ささみ、青じそ、コーン、チーズ、小麦粉、塩、油 ピーマン、人参、塩昆布、ごま、ごま油 パイナップル	お茶 牛乳 ひじき おにぎり	米、ひじき、人参、薄揚げ 醤油、砂糖、みりん、鰹節
8	土	牛乳 せんべい	中華風おにぎり キャベツのゆかり和え にらスープ バナナ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 キャベツ、きゅうり、ゆかり、ごま 玉ねぎ、にら、厚揚げ、醤油、中華味 バナナ	お茶 ラスク	
9	日					
10	月	牛乳 チーズ	ごはん とびうおの蒲焼き オクラの梅和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	米 とびうお、小麦粉、醤油、砂糖、みりん、ごま、油 オクラ、きゅうり、人参、キャベツ、梅干し、醤油、砂糖、鰹節 じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 くるくる ソーセージ	ホットケーキミックス 卵、ウインナー、ごま
11	火	牛乳 ふかし芋	ミートソーススパゲティー レバーのプルーン煮 れんこんサラダ すいか	スパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、パセリ、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油 鶏レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん 蓮根、人参、きゅうり、ベーコン、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま すいか	お茶 牛乳 ★味噌 五平餅	米、餅米、味噌、ごま 砂糖、みりん
12	水	牛乳 薄焼き せんべい	お弁当の日		お茶 牛乳 ドーナツ	ホットケーキミックス 牛乳、砂糖、バター、油
13	木	牛乳 うの花 クッキー	五穀米 じゃこの卵焼き ★いんげんのマヨ醤油和え しじみ汁 キウイフルーツ	米、五穀米 卵、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、牛乳、醤油、みりん、中華味、油 さやいんげん、人参、ささみ、ごま、醤油、マヨドレ しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ジャム サンド	食パン、苺ジャム
14	金	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
15	土	牛乳 ハッピー ターン	わかめごはん 肉野菜炒め 豆腐のすまし汁 清見オレンジ	米、ふりかけわかめ 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、中華味、ごま油 豆腐、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 清見オレンジ	お茶 バナナ ヨーグルト	ヨーグルト、バナナ
16	日					

令和6年5月31日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
17	月	牛乳 人参 チップス	三色丼 ★切干大根の甘酢和え 五目スープ バナナ	米、卵、豚肉、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん 切干大根、きゅうり、人参、トマト、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油 大根、玉ねぎ、干椎茸、薄揚げ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ヨーグルト ケーキ	ホットケーキミックス、牛乳 ヨーグルト、マーガリン ブルーベリージャム、砂糖
18	火	牛乳 ブラン クッキー	ゆかりごはん ふんわり豆腐ナゲット 磯香和え うずまき麩の赤だし メロン	米、ゆかり 鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、中華味、ケチャップ、油 小松菜、人参、もやし、もみのり、醤油、ごま油 うずまき麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、赤味噌、煮干し メロン	お茶 牛乳 さけじゃが おやき	じゃが芋、鮭フレーク チーズ、塩、青のり
19	水	牛乳 チーズ	ごはん さわらの西京焼き わかめサラダ なめこ汁 清見オレンジ	米 さわら、マヨドレ、味噌、みりん わかめ、きゅうり、人参、もやし、コーン、かにかま、青じそドレッシング なめこ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し 清見オレンジ	お茶 牛乳 セサミ ラスク	食パン、ごま、砂糖 マーガリン
20	木	牛乳 ごま ビスケット	洋風かきたまうどん ひじきサラダ かぼちゃのそぼろ煮 りんご	うどん、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、醤油、コンソメ、鶏ガラ ひじき、大根、きゅうり、人参、トマト、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ 豚ミンチ、かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 りんご	お茶 牛乳 おかかチーズ おにぎり	米、チーズ、鰹節 醤油、みりん
21	金	牛乳 きな粉 ウエハース	ごはん あじのハンバーグ バンバンジーサラダ 厚揚げの味噌汁 キウイフルーツ	米 あじのミンチ、玉ねぎ、人参、ゆで大豆、生姜、パン粉、塩、中農ソース、ケチャップ ささみ、きゅうり、人参、豆苗、酢、醤油、砂糖、練りごま 玉ねぎ、しめじ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★リボン かりんどう	小麦粉、ごま、砂糖 牛乳、油
22	土	牛乳 ハッピー ターン	鶏ごぼうおにぎり きゅうり漬け さつま汁 バナナ	米、鶏肉、人参、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節 きゅうり、塩昆布、ごま油、ごま さつま芋、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 ポン菓子	
23	日					
24	月	牛乳 バナナ	ごはん さばの梅醤油煮 キャベツのごま酢和え なすの味噌汁 オレンジ	米 さば、梅干し、生姜、醤油、みりん、砂糖 キャベツ、人参、豆苗、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま なす、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 チーズの 包み揚げ	餃子の皮、チーズ、油
25	火	牛乳 野菜 クラッカー	キーマカレー マカロニサラダ ワレットのバター醤油炒め すいか	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、カレールウ マカロニ、きゅうり、人参、コーン、ツナ、マヨドレ ワレット、ベーコン、醤油、バター すいか	お茶 牛乳 ★カルシウム トースト	食パン、ちりめんじゃこ 桜えび、ひじき、チーズ パセリ、マヨドレ
26	水	牛乳 じゃが芋 チップス	あまからスタミナ丼 パンサンスー トマトとえのきスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、生姜、にんにく、ケチャップ、味噌、砂糖、ごま油 春雨、きゅうり、人参、きくらげ、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 玉ねぎ、トマト、えのき、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 フルーツ スコーン	ホットケーキミックス りんご、レーズン、砂糖 マーガリン、牛乳
27	木	牛乳 どうぶつ ビスケット	ごはん ミンチカツ ★きんぴらごぼう 麩のすまし汁 メロン	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、小麦粉、塩、中農ソース、油、レタス ごぼう、人参、ちくわ、ごま、醤油、砂糖、ごま油 花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 メロン	お茶 牛乳 焼きそば	中華麺、玉ねぎ、人参 にら、ツナ、ソース 中華味、青のり、ごま油
28	金	牛乳 ねじりん棒	黒糖パン ポテトグラタン シーザーサラダ 野菜コンソメスープ パイナップル	黒糖パン 鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、チーズ、パセリ、牛乳、シチューールウ レタス、きゅうり、人参、パプリカ、トマト、シーザードレッシング 玉ねぎ、セロリ、人参、チンゲン菜、醤油、コンソメ パイナップル	お茶 牛乳 天かす おにぎり	米、天かす、塩昆布 ごま、醤油
29	土	牛乳 せんべい	ナポリタンスパゲッティー さつま芋サラダ オレンジ	スパゲッティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、油 さつま芋、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ オレンジ	お茶 フルーチェ	フルーチェ、牛乳
30	日					

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





5月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	水	牛乳	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ねりごまサラダ 花麩のすまし汁 バナナ	米 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、酢、醤油、砂糖、油 ささみ、きゅうり、人参、ごぼう、練りごま、ごま、マヨドレ、醤油 花麩、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 バナナ	お茶 牛乳	
2	木	牛乳	ハヤシライス クルトンサラダ 焼ポテト 清見オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、ハヤシルウ レタス、きゅうり、人参、コーン、トマト、クルトン、マヨドレ じゃが芋、パセリ、ガーリックパウダー、塩 清見オレンジ	お茶 牛乳 きな粉 サンド	コーンフレーク マーガリン、マシュマロ
3	金		憲法記念日			
4	土		みどりの日			
5	日		こどもの日			
6	月		振替休日			
7	火	牛乳	ジャージャー麺 ★カミカミサラダ 肉団子のケチャップ和え バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 きゅうり、人参、キャベツ、さきいか、酢、醤油、砂糖、ごま 肉団子、ケチャップ、スナッパエンドウ、塩 バナナ	お茶 牛乳 お好み 焼き	お好み焼き粉、キャベツ 人参、天かす、青のり ソース、鰹節
8	水	牛乳	ごはん あじの香味焼き きんぴらピーマン アスパラの味噌汁 りんご	米 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、サラダ菜 ピーマン、パプリカ、豚肉、醤油、みりん、砂糖、ごま、ごま油 アスパラガス、玉ねぎ、えのき、薄揚げ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	ホットケーキミックス 白玉粉、砂糖、みりん 清見オレンジ
9	木	牛乳	豚玉丼 ハンパンスー 厚揚げの味噌汁 サンフルーツ	米、卵、豚肉、人参、白菜、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節 春雨、きゅうり、かにかま、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油 長ねぎ、厚揚げ、えのき、豆苗、味噌、煮干し サンフルーツ	お茶 牛乳 ★野菜 クラッカー	小麦粉、粉チーズ 人参、塩、油
10	金	牛乳	麦ごはん はんぺんのチーズフライ ツナ和え わかめのすまし汁 クウイフルーツ	米、麦 はんぺん、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ソース キャベツ、人参、アスパラガス、コーン、ツナ、マヨドレ わかめ、玉ねぎ、えのき、人参、鰹節、醤油、塩 クウイフルーツ	お茶 牛乳	小麦粉、ニラ、人参 桜えび、チーズ、ボン酢 中華味、ごま油
11	土	牛乳 人参 チップス	チャーハン 春雨スープ オレンジ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、醤油、中華味 玉ねぎ、春雨、えのき、細ねぎ、ごま、中華味、醤油、ごま油 オレンジ	お茶 ラスク	
12	日					
13	月	牛乳	レーズンパン ★鶏肉のマーメレード焼き ごまマヨサラダ コロコロスープ バナナ	レーズンパン 鶏肉、マーメレード、醤油、みりん キャベツ、人参、パプリカ、マヨドレ、ごま アスパラガス、玉ねぎ、じゃが芋、人参、コンソメ、醤油 バナナ	お茶 牛乳	米、ちりめんじゃこ チーズ、醤油、みりん 青のり、ごま
14	火	牛乳	ごはん つくねの照り焼き シャキシャキナムル 赤だし サンフルーツ	ごはん 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ひじき、蓮根、豆腐、醤油、砂糖、片栗粉 小松菜、パプリカ、もやし、醤油、ごま油、ごま 玉ねぎ、わかめ、薄揚げ、細ねぎ、赤みそ、煮干し サンフルーツ	お茶 牛乳	寒天/ババ(パニラ) みかん缶、牛乳 オレンジソース
15	水	牛乳	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
16	木	牛乳	カレーうどん サクサクかぼちゃフライ ひじきサラダ 清見オレンジ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、カレーウ、鰹節 かぼちゃ、パン粉、小麦粉、塩、油 ひじき、大根、人参、きゅうり、焼豚、醤油、砂糖、マヨドレ 清見オレンジ	お茶 牛乳 おから スコーン	ホットケーキミックス おから粉、レーズン マーガリン、牛乳、砂糖
17	金	牛乳	ごはん さばの味噌煮 磯香和え わかたけ汁 クウイフルーツ	米 さば、味噌、みりん、砂糖、生姜 小松菜、人参、もやし、醤油、もみのり たけのこ、玉ねぎ、わかめ、人参、細ねぎ、醤油、鰹節、塩 クウイフルーツ	お茶 牛乳 ★ココア ラスク	食パン、ココア、砂糖 マーガリン

令和6年4月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
18	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め 玉ねぎのすまし汁 バナナ	米、ゆかりふりかけ 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油 麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ	お茶 ポン菓子	
19	日					
20	月	牛乳 ごま スティック	ごはん 豚のしょうが焼き 納豆和え 絹さやの味噌汁 サンフルーツ	米 豚肉、ピーマン、玉ねぎ、もやし、生姜、醤油、みりん 納豆、キャベツ、小松菜、人参、醤油、鰹節 絹さや、じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し サンフルーツ	お茶 牛乳 ★ボンデ ケーキ	小麦粉、団子の粉 豆腐、チーズ、塩、油 砂糖、牛乳
21	火	牛乳 ブラン クッキー	人参ピラフ ヤンニョムチキン チーズサラダ オニオンスープ キウイフルーツ	米、人参、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、醤油、コンソメ、マーガリン 鶏肉、みりん、醤油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、ケチャップ、にんにく キャベツ、トマト、きゅうり、チーズ、青じそドレッシング 玉ねぎ、しめじ、コーン、アスパラガス、ベーコン、醤油、中華味 キウイフルーツ	お茶 牛乳 フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト、バナナ 桃缶、みかん缶
22	水	牛乳 人参 チップス	ごはん ★ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のお浸し 豚汁 清見オレンジ	米 ししゃも、青のり、天ぷら粉、油 小松菜、人参、もやし、醤油、砂糖、鰹節 豚肉、大根、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し 清見オレンジ	お茶 牛乳 どら焼き	 ホットケーキミックス 白玉粉、砂糖、みりん こしあん、油
23	木	牛乳 チーズ	ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ 大根の味噌汁 バナナ	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、えのき、椎茸、パン粉、塩、醤油、みりん、鰹節、片栗粉 じゃが芋、レタス、きゅうり、かにかま、マヨドレ 大根、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶 牛乳 さつま芋 おやき	さつま芋、砂糖、片栗粉 マーガリン、ごま
24	金	牛乳 ねじりん棒	ロールパン オムレツ 元気サラダ レタススープ りんご	ロールパン 卵、ツナ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、牛乳、ケチャップ、粉チーズ、塩、油 キャベツ、きゅうり、人参、トマト、醤油、酢、砂糖、鰹節 レタス、コーン、玉ねぎ、じゃが芋、コンソメ、醤油 りんご	お茶 牛乳 そばめし	米、中華麺、ピーマン 人参、天かす、ソース 中華味、ごま油
25	土	牛乳 ハッピー ターン	おにぎり キャベツのマヨ和え 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、鮭フレーク、ごま キャベツ、人参、コーン、ツナ、マヨドレ 玉ねぎ、白菜、わかめ、しめじ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 ジャム サンド	 食パン、いちごジャム
26	日					
27	月	牛乳 バナナ	クリームスパゲティー ボイルウインナー トマトの甘酢和え キウイフルーツ	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、アスパラガス、シチュールウ、牛乳、油 ウインナー トマト、キャベツ、レタス、コーン、人参、酢、醤油、砂糖 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ツナ昆布 おにぎり	米、ツナ、塩昆布 ごま
28	火		弁当の日 (親子遠足)		お茶 牛乳 ビスコ	
29	水	牛乳 じゃが芋 チップス	中華風おこわ ささみのマリネ ひじき煮 長ねぎスープ オレンジ	米、もち米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、干椎茸、醤油、中華味、ごま油 ささみ、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、小麦粉、酢、醤油、砂糖、油 ひじき、にんじん、薄揚げ、さやいんげん、醤油、砂糖、鰹節 長ねぎ、わかめ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 ★ごま せんべい	小麦粉、ごま、砂糖 塩、油
30	木	牛乳 ひじき あられ	ごはん さわらの竜田揚げ 春雨のマヨ和え かぼちゃの味噌汁 キウイフルーツ	米 さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 春雨、きゅうり、レタス、コーン、人参、かにかま、マヨドレ かぼちゃ、玉ねぎ、細ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ミルク トースト	食パン、マーガリン 牛乳、砂糖
31	金	牛乳 かぼちゃ ボーロ	わかめごはん 豚肉の炒め煮 ★ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁 りんご	米、わかめふりかけ 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、にんにく、味噌、みりん、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、マヨドレ、醤油、砂糖、ごま 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳 マーブル クッキー	小麦粉、バター、牛乳 ココア、砂糖

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ

