



12月献立表



★力ミカミメニュー

*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
		ふかし芋	花麩、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し		
2 火	牛乳	納豆丼 パンサンスー ごま長ねぎの味噌スープ ビスケット	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、じやが芋、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
		ごま パイナップル	長ねぎ、じやが芋、わかめ、厚揚げ、味噌、中華味、鶏ガラ パイナップル		
3 水	牛乳	弁当の日 クラッカー		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
		わかめごはん ★松江おでん 白菜のごま和え 薄焼き せんべい	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		
4 木	牛乳	わかめごはん ★春巻き 小松菜の煮浸し ねじりん棒	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 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 アップル トースト	食パン、りんご、砂糖 マーガリン、チーズ
		薄焼き せんべい	玉ねぎ、なめこ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ		
5 金	牛乳	醤油ラーメン ★春巻き 小松菜の煮浸し ねじりん棒	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
		薄焼き せんべい	玉ねぎ、なめこ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ		
6 土	牛乳	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	
		ハッピーターン			
7 日					
8 月	牛乳	ごはん さけの塩焼きみどり酢のせ 根菜煮 にらたま汁 ふかし芋	米 大根、人参、鰹節、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 ステイック	ホットケーキミックス ココア、牛乳、砂糖、油
		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	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		
9 火	牛乳	マー婆ー丼 春雨サラダ わかめスープ クラッカー	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
		野菜 バナナ			
10 水	牛乳	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	小麦粉、団子の粉 豆腐、砂糖、粉チーズ 油、牛乳、塩
		人参 チップ			
11 木	牛乳	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
		ミラー ビスケット			
12 金	牛乳	きのこのハヤシライス チーズサラダ 薄焼き せんべい	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 マッシュマロ おこし	ホットケーキミックス マッシュマロ、マーガリン
		薄焼き せんべい			
13 土	牛乳	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、麸、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 せんべい	ホットケーキミックス 牛乳、砂糖
		ハッピーターン			
14 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 はまちの塩麹焼き ひじきと納豆和え 豚汁 キウイフルーツ	米 はまち、塩麹 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	ホットケーキミックス
16 火	牛乳 せんべい	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
17 水	牛乳	ミートスパゲティー 切干大根サラダ ジャーマンポテト クラッカー	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	米、餅米、きな粉 おはぎ
18 木	牛乳	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	さつま芋、砂糖、油 マーマレード
19 金	牛乳	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、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	お好み焼き粉、小松菜 ★カルシウム お好み焼き
20 土	牛乳 ハッピーターン	カレーライス キヤベツサラダ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ キヤベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ	お茶	かま芋、塩
21 日					
22 月	牛乳	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、マーガリン ホットケーキミックス スコーン
23 火	牛乳	三色丼 さつま芋スティック 刻み昆布煮 麸の味噌汁 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 麸、長ねぎ、わかめ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	食パン、マーガリン 砂糖
24 水	牛乳 ボーロ	クリスマス会	☆クリスマスマニュ	☆	
25 木	牛乳	ごはん 豚ごぼうのしぐれ煮 ★小松菜のじゅご和え 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、ちりめんじやこ、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
26 金	牛乳	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
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、ビーマン、かにかま、マヨドレ、醤油、中華味 玉ねぎ、しめじ、豆苗、春雨、醤油、中華味 オレンジ	お茶 牛乳	ホットケーキ 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	材料名	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、苺ジャム クラッカーさつま芋、砂糖	
6	木	牛乳 ごま スタイル キウイフルーツ	にら玉豚丼 ★ごぼうサラダ つるつるスープ 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 中華麺、玉ねぎ、人参 天かす、ソース、中華味 焼きそば	牛乳 お茶 長ねぎのスープ パイナップル
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 麸の味噌汁 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、ナビ一、人参、小松菜、ちりめんじやこ、味付けのり、醤油、ごま油 玉ねぎ、麸、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 コーンフレークチキン ほうれん草のソテー ミニストローネ りんご	レーズンパン 鶏肉、コーンフレーク、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
12	水	牛乳 ミラー ビスケット	ミートスペゲティー 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、バセリ、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 ボーロ	ごはん さわらのごま味噌焼き 白菜の甘酢和え のつpei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 お好み焼き	青のり、ソース
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 スタイル野菜 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	

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	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、てんぶら粉、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、てんぶら粉、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	マカロニ、きな粉 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cker	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 ホットフリーアイシング	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、プロッコリー、醤油、ブイヨン りんご	牛乳 お茶 さけ	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 かに玉スープ 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 ★りほんかいんとう	小麦粉、砂糖、ごま油
28	金	牛乳 ねじりん棒	✿津田かぶごはん はまちの竜田揚げ パンサンスー	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	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cker サンド	
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 プロッコリーの和え物 なすの味噌汁 せんべいなし	米 さんま、塩 プロッコリー、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 お好み焼き粉、にら 人参、キャベツ、天かす お好み焼き 青のり、ソース	お茶 牛乳
2	木	牛乳	中華風おこわ ✿ささみクリスピーカー ^{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、天ぶら粉、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 フルーツ さつま芋、りんご きんとん パイント缶、砂糖
3	金	牛乳	ロールパン チキンポテトグラタン スパゲティーサラダ 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 米、きゅうり、ごま &浅漬け 塩、塩昆布
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 ポーロ	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、ちりめんじやこ、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、チーズ、塩 片栗粉、パン粉、油 ボール 中華味、パセリ
8	水	牛乳	納豆弁 ミレー ビスケット	米、豚ミンチ、レタス、納豆、醤油、砂糖、みりん ごぼうとさつま芋サラダ 麸の味噌汁 オレンジ	お茶 牛乳 コーン 蒸しパン ホットケーキミックス コーン、砂糖、油
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 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ビーフン、玉ねぎ、にら 人参、天かす、中華味 ビーフン ソース、ごま油
10	金	牛乳	お弁当の日 せんべい		お茶 牛乳 アップル パイ生地、りんご パイ 砂糖
11	土	牛乳 ハッピーターン	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 ねじりん棒 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、プロッコリー、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 小魚、天ぶら粉、塩 青のり
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 ふかし芋 さつま芋、塩
16	木	牛乳	ちゃんぽん麺 ごま ステック ごま スティック 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 チンゲン菜の磯香和え バナナ	お茶 牛乳 おかか おにぎり 米、鰹節、塩昆布 醤油、みりん



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	
18	土	牛乳 ハッピーターン	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 チヨコソース
19	日					
20	月	牛乳	中華丼 パンサンスター うの花 クッキー	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	コーンフレーク ★マッシュマロ おこし マーガリン
21	火	牛乳	ごはん マーボー大根 ツナサラダ じやが芋 チップ	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 豆腐、砂糖、油
22	水	牛乳	麦ごはん 焼きししゃも 福神漬け和え 鶏じやが味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 ししゃも キヤウツ、人参、大根、福神漬け、醤油、砂糖、酢、ごま 鶏肉、じやが芋、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、ピーマン 餃子の皮、玉ねぎ、チーズ 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 ごま 野菜スープ スティック 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 キヤウツ、人参、プロッコリー、カリフラワー、トマト、酢、醤油、砂糖、鰹節 セロリ、玉ねぎ、じやが芋、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	お茶 牛乳	米、あらめ、人参 ✿あらめ おにぎり ごま、砂糖、鰹節
24	金	牛乳	ジャージャー麺 ★ちくわの瑞浪揚げ 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、てんぶら粉、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	片栗粉、砂糖 くず餅 黒砂糖、塩、きな粉
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、じやが芋、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	ホットケーキミックス りんご、砂糖、油 豆乳
28	火	牛乳	クリームスパゲティー ぱりぱりサラダ フライドポテト 野菜 クラッカー バナナ	スパゲティー、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、プロッコリー、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 ブリッツ 小麦粉、ほうれん草 人参、マーガリン、塩
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	小麦粉、マーガリン オートミール オートミール、砂糖 クッキー スキムミルク
30	木	牛乳	にらたまうどん さつま芋のオレンジ煮 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	米、餅米、味噌 五平餅 砂糖、みりん、ごま
31	金	牛乳	ツナピラフ スコッピコロッケ キャベツサラダ コーンスープ ピスケット 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 生クリーム

※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

令和7年9月30日



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



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	材料名
16	火	牛乳	醤油ラーメン ★揚げ餃子	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	牛乳	
		大豆スナック	小松菜のナムル バナナ	小松菜、もやし、人参、醤油、ごま油、ごま バナナ	お茶	そぼろ
17	水	牛乳	ごはん ハッピーターン	米 鶏肉、塩麹 れんこんとひじき和え 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳	お茶
				れんこんとひじき和え 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		ホットケーキミックス 砂糖、牛乳、ココア レーズン、油
18	木	牛乳	麦ごはん 畑のクリソース	米、押し麦 赤魚の塩麹焼き ピーマンの塩昆布和え	牛乳	
				赤魚のチリソース ピーマン、パプリカ、もやし、塩昆布、ごま、ごま油 畠のクリソース オレンジ	お茶	お茶
19	金	牛乳	ロールパン 豆乳マカロニグラタン	ロールパン 豆乳マカロニグラタン	牛乳	
				ごぼうサラダ ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、ごま、醤油、砂糖、酢	お茶	
20	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼き肉のタレ	牛乳	
		せんべい	にらスープ バナナ	にら、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味 バナナ		せんべい
21	日	牛乳	ごはん ぎよろつけ	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	牛乳	
				納豆ササラダ 坦々味噌スープ	お茶	
22	月	牛乳	ごはん 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 坦々味噌スープ 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、豆苗、味噌、鶏ガラ	牛乳	
				なし	おふラスク	麸、砂糖、マーガリン
23	火		秋分の日			
24	水	牛乳	ごはん 野菜スナック	米 豚肉の野菜炒め さつま芋サラダ	牛乳	
				さつま芋のすまし汁 オレンジ	お茶	
25	木	牛乳	親子丼 ★切干大根サラダ	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	牛乳	
		動物ビスケット	赤だし キウイフルーツ	玉ねぎ、えのき、豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶	
26	金	牛乳	さけごはん 薄焼きせんべい	米、さけ、塩、塩昆布、ごま 肉じゃが パンサンスー	牛乳	
				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	お茶	
27	土	牛乳	中華丼 せんべい	米、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、中華味、醤油、ごま油、片栗粉 具だくさん味噌スープ	牛乳	
				玉ねぎ、さつま芋、しめじ、細ねぎ、味噌、中華味 オレンジ	お茶	
28	日				ゼリー	寒天パパ(いちご)
29	月	牛乳	ごはん ✿柿なます	米 はんぺんのチーズフライ	牛乳	
				柿、大根、人参、酢、きゅうり、醤油、砂糖	お茶	
30	火	牛乳	ごはん ごまスティック	米 豆腐ナゲット キヤベツのゆかり和え	牛乳	
				玉ねぎ、白菜、厚揚げ、豆苗、中華味、醤油、ごま油 オレンジ	お茶	
				お好みソース、ごま油	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



★力ミカミメニュー

✿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 薄焼きせんべい	✿しじみごはん 鶏肉の塩麹焼き ★カルシウム和え じやが芋の味噌汁 オレンジ	米、しじみ、生姜、醤油、みりん、砂糖、鰹節 鶏肉、塩麹 小松菜、人参、切干大根、シーチキン、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 じやが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 ゴーヤ チップス	牛乳 お茶 ゴーヤ、片栗粉、塩 カレー粉、コンソメ、油
2	土		ゆかりごはん 肉野菜炒め 麸のすまし汁 せんべい 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、麸、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ	お茶 ゼリー	牛乳 寒天パバ(ぶどう)
3	日					
4	月	牛乳 ピスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
5	火	牛乳 バナナ	ごはん マーぼーなす ひじきサラダ かぼちゃのごま煮 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 ★ココアラスク	牛乳 お茶 食パン、ココア、砂糖 マーガリン
6	水		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、ににかま、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 オートミール クッキー	牛乳 お茶 オートミール、小麦粉 マーガリン、砂糖、牛乳
7	木	牛乳 かぼちゃ ボーロ	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、天ぶら粉、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	牛乳 お茶 カルピス みかん缶、桃缶 寒天パバ(青りんご)
8	金		黒糖パン 大豆ハンバーグ オクラのクリームチーズ和え ビシソワーズ グレープフルーツ	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、クリトン、牛乳、コンソメ、塩 グレープフルーツ	牛乳 お茶 コーン おにぎり	牛乳 お茶 米、とうもろこし、ごま 醤油、みりん、中華味
9	土	牛乳 せんべい	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 麦おこし	牛乳 お茶
10	日					
11	月		山の日			
12	火	牛乳 胚芽 スティック	✿かみかみそぼろ村 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、ににかま、塩、マヨドレ チンゲン菜、玉ねぎ、椎茸、醤油、中華味、鰹ガラ オレンジ	牛乳 お茶 フルーチェ	牛乳 お茶 フルーチェ、牛乳
13	水		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 ハッピーターン	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 せんべい	牛乳 お茶
17	日					
18	月	牛乳 野菜 クラッカー	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 ★ごぼうおにぎり	牛乳 お茶 米、ごぼう、薄揚げ 人参、醤油、砂糖、鰹節



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 ねじりん棒	ごはん 酢鶏 スパゲティーサラダ 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、ににかま、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 グレープ	牛乳 お茶 グレープジュース 寒天 棒寒天、砂糖、桃缶
20	水	牛乳 ごま ビスケット	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 牛乳 お茶 ジャム サンド	牛乳 お茶 食パン ブルーベリージャム
21	木	牛乳 チーズ	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 じやが芋、パセリ、塩、油 長ねぎ、にら、豆腐、醤油、中華味、鰹ガラ バナナ	牛乳 お茶 牛乳 お茶 牛乳 お茶 牛乳	牛乳 お茶 粒あん、粉寒天、砂糖 ✿きんづば
22	金	牛乳 大豆 スナック	ひじきごはん ★焼きししゃも キヤベツのツナ和え 豆乳味噌汁 パイナップル	米、ひじき、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 ししゃも キヤベツ、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 牛乳 お茶 牛乳 お茶 牛乳	牛乳 お茶 揚げ たこ焼き、青のり、油 たこ焼き お好みソース、鰹節
23	土	牛乳 せんべい	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、じやが芋、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	牛乳 お茶 牛乳 ポン菓子	お茶 牛乳 牛乳 ポン菓子
24	日					
25	月	牛乳 ハッピーターン	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 牛乳 天かす 牛乳	牛乳 お茶 天かす、ごま おにぎり 醤油、みりん
26	火	牛乳 クラッカー	ごはん あじの梅味噌焼き キヤベツのなめたけ和え 麸のすまし汁 オレンジ	米 あじ、梅干し、味噌、みりん、ごま油 キヤベツのなめたけ和え 麸のすまし汁 うず巻き麸、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 お茶 牛乳 牛乳 牛乳
27	水	牛乳 ふかし芋	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 チキンカツ コールスローサラダ 玉ねぎ、オクラ、ズッキーニ、かぼちゃ、醤油、コンソメ、鰹ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶 牛乳 枝豆 牛乳	牛乳 お茶 牛乳 枝豆、粉チーズ、砂糖 牛乳
28	木	牛乳 畑のスナック	ハヤシライス チーズサラダ ジャーマンポテト バナナ	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 牛乳 スイートポテト	牛乳 お茶 牛乳 さつま芋、牛乳、砂糖 マーガリン、ごま
29	金	牛乳 ビスケット	✿松江ラーメン 春巻き 小松菜のガーリック炒め なし	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 なし	牛乳 お茶 牛乳 牛乳	牛乳 お茶 牛乳 ★ボンケージョ
30	土	牛乳 せんべい	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	牛乳 お茶 牛乳 せんべい	牛乳 お茶 牛乳 せんべい
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	乃木保育所お誕生日メニュー（創立記念日）			
	ごま	牛乳	バターロールパン	バターロールパン	牛乳	
	ステイック	牛乳	ハンバーグ	豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、ソース	お茶	
		牛乳	シーザーサラダ	レタス、人参、きゅうり、パプリカ、ケルトン、シーザードレッシング	ひじき	
		牛乳	玉ねぎスープ	玉ねぎ、じゃが芋、人参、豆苗、コーン、コンソメ、醤油	おにぎり	
		牛乳	メロン	メロン	麺節	
2	水	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	牛乳	
		牛乳	★さくさくおさかなフライ	赤魚、小麦粉、パン粉、マヨドレ、ケチャップ、油	お茶	
		牛乳	モロヘイヤのなめたけ和え	モロヘイヤ、ささみ、キヤベツ、人参、なめたけ、醤油、鰹節	ホットケーキミックス	
		牛乳	かぼちゃの味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌	チーズ	
		牛乳	パイナップル	パイナップル	蒸しパン	
3	木	牛乳	わかめごはん	米、ふりかけわかめ	牛乳	
		牛乳	冷しやぶ	豚肉、レタス、もやし、トマト、ポン酢	お茶	
		牛乳	ごママヨサラダ	キヤベツ、人参、コーン、かにかま、ごま、マヨドレ	せんべい	
		牛乳	麩のすまし汁	麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	とうもろこし	
		牛乳	オレンジ	オレンジ	とうもろこし	
4	金	牛乳	ビビンバ丼	米、豚肉、もやし、人参、ほうれん草、味噌、みりん、ごま油	牛乳	
		牛乳	オクラとトマトのおかか和え	オクラ、トマト、キヤベツ、醤油、鰹節	お茶	
		牛乳	冬瓜のスープ	冬瓜、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味、鶏ガラ	★かぼち	春巻きの皮、かぼちゃ
		牛乳	キウイフルーツ	キウイフルーツ	春巻き	砂糖、小麦粉、油
5	土	牛乳	2色おにぎり	米、ふりかけわかめ、鮭フレーク	お茶	
		牛乳	さつま芋汁	鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し	ゼリー	
		牛乳	バナナ	バナナ	寒天パパ(ぶどう)	
6	日					
7	月	牛乳	ごはん	米	牛乳	
		牛乳	カラフルチンジャオロース	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	お茶	
		牛乳	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ	★抹茶	食パン、抹茶、砂糖
		牛乳	わかめの味噌汁	玉ねぎ、わかめ、もやし、細ねぎ、味噌、煮干し	ラスク	
		牛乳	パイナップル	パイナップル	マーガリン	
8	火	牛乳	冷やし中華	中華麺、焼豚、きゅうり、トマト、もやし、醤油、砂糖、冷やし中華タレ	牛乳	
		牛乳	★揚げ餃子	餃子、油	お茶	
		牛乳	小松菜の煮びたし	小松菜、人参、ちくわ、醤油、砂糖、鰹節	おかかチーズ	米、チーズ、鰹節
		牛乳	ビスケット	グレープフルーツ	おにぎり	醤油、みりん
9	水	牛乳	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	牛乳	
10	木	牛乳	梅昆布ごはん	米、梅干し、塩昆布、ごま	牛乳	
		牛乳	高野豆腐の旨煮	高野豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、いんげん、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉	お茶	
		牛乳	納豆サラダ	納豆、きゅうり、人参、キヤベツ、マヨドレ、醤油	ホットケーキミックス	
		牛乳	にら玉スープ	にら、卵、玉ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ	パイン	
		牛乳	ねじりん棒	オレンジ	ケーキ	
11	金	牛乳	ごはん	米	牛乳	
		牛乳	あじの香味焼き	あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油	お茶	
		牛乳	ネバネバ和え	キヤベツ、人参、オクラ、めかぶ、ささみ、醤油、鰹節	じゃが芋	
		牛乳	玉ねぎのすまし汁	玉ねぎ、麩、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	ボール	
		牛乳	キウイフルーツ	キウイフルーツ	コンソメ、片栗粉、油	
12	土	牛乳	ハヤシライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ	お茶	
		牛乳	キヤベツサラダ	キヤベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ	ラスク	
		牛乳	せんべい	バナナ		
13	日					
14	月	牛乳	ごはん	米	牛乳	
		牛乳	うまからチキン	鶏肉、にんにく、醤油、みりん、片栗粉、ケチャップ、砂糖、ごま、油	お茶	
		野菜	小松菜の磯香和え	小松菜、もやし、人参、もみのり、醤油	片栗粉、砂糖	
		スナック	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌	わらびもち	
			グレープフルーツ	グレープフルーツ	黒糖、きな粉、塩	
15	火	牛乳	豆乳担々うどん	うどん、豚ミンチ、玉ねぎ、チゲン菜、コーン、生姜、にんにく、砂糖、味噌、豆乳、中華味、鶏ガラ	牛乳	
			焼きかぼちゃ	かぼちゃ、塩、マーガリン	お茶	
			チヨレギサラダ	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	お好み焼き粉、人參	
		ウエハース	バナナ	バナナ	キャベツ、天かす	
					チーズ、ソース	

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

※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



★力ミカミメニュー

☆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 ふかし芋	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 チップス じゃが芋、塩、青のり、油	
3 火	牛乳	ピースごはん 牛ごぼうのしぐれ煮 薄焼きせんべい	米、グリンピース、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 じじみ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 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 花麩のすまし汁 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 花麩、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	
5 木	牛乳	ロールパン さけのポテト焼き プロッコリー・ソテー 豆乳カレースープ ウエハース	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 プロッコリー、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 小麦粉、バター、ココア 砂糖、牛乳、食紅、抹茶 バニラエッセンス	
6 金	牛乳	塩ラーメン ★チーズちくわの磯揚げ かぼちゃボーロ	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、塩、香味ベースト、ごま油、鶏ガラ ちくわ、チーズ、青のり、天ぷら粉、油 ピーマンと昆布のナムル パイナップル	お茶 牛乳 梅じやこ おにぎり	
7 土	牛乳	二色おにぎり キヤベツのゆかり和え 鶏肉とにらの味噌汁 せんべい	米、鮭フレーク、ふりかけわかめ、青のり キヤベツ、きゅうり、人参、ゆかり、ごま 鶏肉、玉ねぎ、にら、さつまいも、味噌、鰹節 バナナ	お茶 ジャムサンド クラッカー	
8 日					
9 月	牛乳	クリームスパゲティー 鶏レバーのケチャップ煮 和風れんこんサラダ みしようかん	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、牛乳、シチュー、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 みしようかん	お茶 牛乳 ★小松菜 おにぎり	
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	
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	
12 木	牛乳 ピスコ	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 パインアップル	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 パインアップル	お茶 牛乳 ピーフン ビーフン	
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	

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 バナナ クラッカー	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 ピスケット		お茶 牛乳 パイ生地、かぼちゃ かぼちゃパイ 砂糖、チーズ
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 キヤロットポタージュ 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、クリトン、牛乳、シチュー、オレンジ	お茶 牛乳 ヨーグルト、苺ジャム
19 木	牛乳	冷やしとうどん ひじきサラダ 揚げじゃが芋のそぼろ煮 バイナップル ごま ウエハース	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 バイナップル ごはん すずきのホイル焼き かぼちゃのごまヨ和え 厚揚げの味噌汁 キウイフルーツ	お茶 牛乳 おからチーズ 米、チーズ、鰹節 おにぎり もみのり、醤油、みりん 小麦粉、ごま、砂糖 牛乳、油
20 金	牛乳	ごはん ☆すずきのホイル焼き かぼちゃのごまヨ和え 厚揚げの味噌汁 キウイフルーツ ウエハース	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 かいんとう
21 土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり きゅうり漬け さつま汁 オレンジ ハッピーターン	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 ポン菓子
22 日				
23 月	牛乳	カレーライス マカロニサラダ フレットのおかか和え バナナ ねじりん棒	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 フレット、鰹節、醤油 バナナ	お茶 牛乳 フルーチェ
24 火	牛乳	ごはん 豚バラ野菜炒め キヤベツのごま酢和え なすの味噌汁 キウイフルーツ ふかし芋	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 キヤベツ、豆苗、にんにく、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	マー婆ー丼 根菜サラダ わかめスープ すいか 畑のスナック	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、にんにく、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 じゃが芋、パセリ、チーズ ポテト 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 どうぶつ ビスケット オレンジ	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 ビーマン、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 せんべい 薄焼き 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	ナボリタンスパゲッティー キャベツとコーン和え オレンジ ハッピーターン	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 キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ	ゼリー 寒天パラ(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 中華麺、玉ねぎ、人参 にら、天かす、ソース 焼きそば 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



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
1 木	牛乳	たけのこごはん ★焼きししゃも	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	お茶 牛乳	じゃが芋 片栗粉、小麦粉、パン粉 ボーレル バセリ、油	じゃが芋、チーズ、塩 じやが芋、パン粉、小麦粉、パン粉 ボーレル
	ハッピーターン	小松菜のお浸し 花麩のすまし汁 パイナップル	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			
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、スナップエンドウ、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 ココア ケーキ	ホットケーキミックス ホットケーキミックス ココア、干しうどう 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 せんべい 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 ジャム サンド	食パン ブルーベリージャム	
8 木	牛乳	バターロールパン マカラニグランタン ★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 マカラニグランタン 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	ひじき おにぎり	米、ひじき、油揚げ 人参、醤油、みりん、鰹節
	人参 せんべい					
9 金	牛乳	ごはん あじの香味フライ きんぴらごぼう 豆乳 クッキー	米 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、パン粉、小麦粉、油 きんぴらごぼう 絹さやの味噌汁 キウイフルーツ	お茶 牛乳	★ポンデ ウエハース	ホットケーキミックス 米、ひじき、油揚げ 人参、醤油、みりん、鰹節
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 せんべい	米、さけフレーク、ぶりかけわかめ キヤベツ、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、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 ビーンパ風 おにぎり	ロールパン 牛乳 米、豚ミンチ、人参 醤油、ごま油	
13 火	牛乳・ピコ	誕生会	♪お楽しみメニュー		ロールパン	
14 水	牛乳	麦ごはん ★さばのチリソースかけ キヤベツのツナ和え 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 キヤベツ、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 フルーツ ヨーグルト	★チキンカツ どうぶつ ビスク	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、スナップエンドウ、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
	かぼちゃ ボーロ					
15 木	牛乳	豚丼 パンサンスー ねじり棒	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、にら、人参、醤油、砂糖、ごま油 厚揚げの味噌スープ バナナ	お茶 牛乳 アップル スコーン	牛乳	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、スナップエンドウ、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
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 キヤベツ、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	お茶 牛乳 ごま ステック	お茶 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
17 土	牛乳 ハッピーターン	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	お茶 牛乳 せんべい	お茶 牛乳 せんべい
18 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 ごま スティック	米、ゆかり 卵、ちりめんじやこ、玉ねぎ、人参、中華味、醤油、牛乳、油 小松菜の磯香和え ✿しじみの味噌汁 パイナップル	お茶 牛乳 野菜 ドーナツ	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	そぼろ丼 チーズ チーズ	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖、ごま油 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	お茶 牛乳 豆乳餅	お茶 牛乳 豆乳、片栗粉、砂糖 きな粉、塩		
21 水	牛乳	ごはん ミレー ビスケット	米 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	お茶 牛乳 豆乳 ★きな粉 ラスク	お茶 牛乳 ★きな粉 食パン、きな粉、砂糖 ラスク、マーガリン		
22 木	牛乳	ジャージャー麺 畠の スナック	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 ★揚げ餃子 シャキシャキナムル バナナ	お茶 牛乳 わかれ おにぎり	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 きな粉 ウエハース	米 鶏肉、醤油、みりん 照り焼きチキン ごぼうサラダ にら玉スープ りんご	お茶 牛乳 ウエハース	お茶 牛乳 ★あらめの かき揚げ	あらめ、人参、玉ねぎ 天ぷら粉、塩、油	
24 土	牛乳	中華丼 薄焼き せんべい	米、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、中華味、醤油、ごま油、片栗粉 麩の味噌汁 オレンジ	お茶 牛乳	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 どうぶつ キウイフルーツ	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、スナップエンドウ、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、好みソース そばめし	中華味、ごま油、天かす
27 火	牛乳	牛丼 ハッピーターン	米、牛肉、白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 ポテトサラダ わかめスープ パイナップル	お茶 牛乳 牛乳 ★ごま せんべい	お茶 牛乳 ★ごま せんべい	小麦粉、ごま、砂糖 塩、油	
28 水	牛乳	カレーうどん 薄焼き せんべい	うどん、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、小松菜、カレールウ、鰹節 高野豆腐煮 キヤベツの甘酢和え バナナ	お茶 牛乳 梅昆布	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)			お茶 牛乳 ビスコ		
30 金	牛乳	ごはん ごま スティック	米 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	お茶 牛乳 牛乳	お茶 牛乳 さつま芋、片栗粉 砂糖、マーガリン おやき		
31 土	牛乳	チャーハン せんべい	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、中華味、醤油、ごま油 味噌スープ バナナ	お茶 牛乳	お茶 せんべい	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



★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	カレーライス チーズサラダ ごま 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 ★シュガーピスケット ラスク	食パン、砂糖、マーガリン
2	水	牛乳	ごはん さけの香味焼き キヤベツのごま和え 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 キヤベツ、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 チーズ クッキー	小麦粉、砂糖、食紅 パニラエッセンス バター、牛乳
3	木	牛乳	マー婆ー丼 春雨サラダ わかめスープ せんべい 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	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	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	黒糖パン ミートポテトグラタン ほうれん草ソテー オニオングラム ねじり棒	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	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 みかん みかん	粉寒天、みかん缶 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 牛乳 ジャムサンド クラッカー	
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
15	火	牛乳	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	
16	水	牛乳	ピビンバ丼 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
17	木	牛乳	☆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
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 じやが芋、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 りんご	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	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、じやが芋、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 米、鶏ミンチ、青のり おにぎり 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 じやが芋、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 烟の 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 ボンチ 桃缶、寒天パバ(ぶどう)
24	木	牛乳	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 納豆サラダ 味噌スープ パイナップル	米 鶏肉、塩麹 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
25	金	牛乳 大豆 スナック	麦ごはん さわらの竜田揚げ キヤベツのマヨ醤油和え 大根の味噌汁 キウイフルーツ	米 鶏肉、塩麹 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	ホットケーキミックス ★ココア 牛乳、砂糖、ココア スティック 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	フルーチュ フルーチュ、牛乳
27	日					
28	月	牛乳 動物 クッキー	ごはん ぎよろつけ 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 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	ミートスパゲティー ツナサラダ レバーのブルーン煮 キウイフルーツ	スパゲティー、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 レバー、ブルーン、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 米、チーズ、もみのり おにぎり 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までの献立におおもんさんの大好きなメニューを取り入れています。
△マークで表示してあります。

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います。
△・●・□・○・□マークで表示して
あります。

★力ミカミメニュー

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、苺ジャム	
2	日					
3	月	牛乳	三色ごはん ♪エビフライ あすっこサラダ 薄焼きせんべい	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 あすっこ、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	お茶 牛乳 小麦粉、米粉、砂糖 さくら餅 & 雑あられ	
4	火	牛乳 ピスコ	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、コーンフレーク、ココア おこし マーガリン、マシュマロ	
6	木	牛乳 どうぶつ ピスケット	お弁当の日		お茶 牛乳 パイ生地、りんご アップルパイ 砂糖	
7	金	牛乳	ごはん さけの塩焼き ♪納豆和え なめこ汁 バナナ	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 食パン、チーズ オレンジ マーマレード・ジャム トースト マーガリン	
8	土	牛乳 せんべい	そぼろ丼 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、人参、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 中華味、ごま油、ソース	
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 粉寒天、砂糖、桃缶 寒天 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 米、天かす、ごま おにぎり 青のり、醤油、みりん	
13	木	牛乳 ミラー ピスケット	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 チングン菜の炒め煮 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 チングン菜、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 ホットケーキミックス キヤロット 人参、牛乳、砂糖 蒸しパン レーズン、油	

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 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 花野菜のクリームチーズ和え プロッコリー、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 砂糖、コーンスター クッキー 粉糖、牛乳	
18	火	牛乳 バナナ	麦ごはん さばの梅味噌煮 パンバンジーサラダ 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 パンバンジーサラダ 麩のすまし汁 はっさく	お茶 牛乳 ♪ジャム サンド	
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、パプリカ、ささみ、醤油、砂糖、ごま油、ごま りんご	お茶 牛乳 ★きな粉 食パン、苺ジャム おはぎ 塩、砂糖	
20	木		春分の日			
21	金	牛乳 チーズ	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、バナナ ヨーグルト みかん缶、桃缶	
22	土	牛乳 ハッピーターン	ハヤシライス 野菜ステイック オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ 野菜ステイック 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 白菜の磯じやこ和え 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、ちりめんじやこ、もみのり、醤油、ごま りんご	お茶 牛乳 ★小松菜の薄揚げ、鰹節、醤油 おにぎり 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 春巻きの皮、牛乳 スイート さつま芋、砂糖 春巻き 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 チーズ、パセリ トースト マヨドレ、ケチャップ	
27	木	牛乳 バナナ	ミートスパゲティー パリパリサラダ ごまじゃが煮 サンフルーツ	スパゲティー、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 パリパリサラダ じゅうまいの皮、きゅうり、人参、ブロッコリー、チーズ、酢、醤油、砂糖、油 ごまじゃが煮 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 りんご、パイン缶、砂糖 スコーン 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 刻み昆布煮 豆乳味噌汁 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 お好み焼き粉、人参 青のり、ソース	
29	土	牛乳 ピスコ	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、ポン酢、油 大根、きゅうり、キャベツ、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

令和7年2月28日



2月献立表



令和7年1月31日

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

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	ごはん	米	お茶	
		ミレー	赤魚のチリソースがけ	赤魚、長ねぎ、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油	牛乳	
		ピスケット	ミックス煮びたし	小松菜、チンゲン菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、餡節	パイ生地、チョコソース	
			なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	パレンタイン	
			りんご	りんご	パイ	カラースプレー
15	土	牛乳	豚丼	米、豚肉、白菜、人参、にら、醤油、砂糖、餡節、片栗粉	お茶	
		ハッピーターン	春雨スープ	春雨、玉ねぎ、豆苗、しめじ、中華味、醤油、ごま油	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
			バナナ	バナナ		
16	日					
17	月	牛乳	麦ごはん	米、押麦	お茶	
			のり塩からあげ	鶏肉、生姜、にんにく、みりん、中華味、醤油、塩、青のり、片栗粉、油	牛乳	
			蓮根とひじきの煮物	蓮根、ひじき、人参、小松菜、醤油、砂糖、餡節	食パン、ピーマン	
			白菜の味噌汁	白菜、えのき、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し	ピザ	
			パイナップル	パイナップル	トースト	マヨドレ、ケチャップ
18	火	牛乳	お弁当の日		お茶	
			ねじりん棒		牛乳	
					★おさつ	さつまいも、油、砂糖
					ステック	塩、スキムミルク
19	水	牛乳	和風スパゲティー	スパゲティー、鶏肉、ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、コンソメ、塩、油	お茶	
			フライドポテト	じゃが芋、塩、油、パセリ	牛乳	
			切干パンバンジー	切干大根、人参、チンゲン菜、ささみ、練りごま、酢、砂糖、醤油	豆乳	
			バナナ	バナナ	きな粉餅	きな粉、塩
20	木	牛乳	人参ピラフ	米、人参、玉ねぎ、ビーマン、醤油、コンソメ、マーガリン	お茶	
			さけのパン粉焼き	さけ、パン粉、小麦粉、粉チーズ、マヨドレ、パセリ、塩	牛乳	
			花野菜の塩昆布和え	ブリッコリー、カリフラワー、人参、ツナ、塩昆布	野菜	
			かぶのスープ	かぶ、玉ねぎ、コーン、かぶの葉、醤油、中華味	ドーナツ	
			りんご	りんご	牛乳	マヨドレ
21	金	牛乳	中華丼	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、にら、きくらげ、醤油、中華味、片栗粉、ごま油	お茶	
			★カミカミサラダ	小松菜、人参、キャベツ、さきいか、酢、醤油、砂糖、ごま	牛乳	
			うの花	厚揚げスープ	野菜	
			クッキー	オレンジ	ドーナツ	ほうれん草、人参
22	土	牛乳	鶏ごぼうごはん	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、餡節	お茶	
			大根のゆかり和え	大根、人参、ゆかり、ごま	せんべい	
			さつま汁	さつま芋、玉ねぎ、もやし、細ねぎ、味噌、餡節		
			バナナ	バナナ		
23	日		天皇誕生日			
24	月		振替休日			
25	火	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			スパニッシュオムレツ	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	牛乳	
			ほうれん草ソテー	ほうれん草、人参、エリンギ、マカロニ、コンソメ、塩、醤油	米、餅米、味噌、砂糖	
			長ねぎのスープ	長ねぎ、鶏肉、チンゲン菜、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ	★五平餅	みりん、ごま
			オレンジ	オレンジ		
26	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			照りマヨチキン	鶏肉、醤油、みりん、砂糖、マヨドレ	牛乳	
			きんぴらごぼう	豚肉、ごぼう、人参、ピーマン、醤油、砂糖、餡節、ごま油、ごま	ホットケーキミックス	
			玉ねぎのすまし汁	玉ねぎ、えのき、豆腐、細ねぎ、餡節、醤油、塩	バナナ	
			キウイフルーツ	キウイフルーツ	マフィン	バナナ、マーガリン
27	木	牛乳・ビスコ	おわかれ会	♪お楽しみメニュー		
28	金	牛乳	ちゃんぽん麺	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、にら、中華味、醤油、オイスターソース、ごま油、鶏ガラ	お茶	
			★かぼちゃ春巻き	かぼちゃ、玉ねぎ、春巻きの皮、チーズ、塩、油	牛乳	
			ごま	白菜、人参、豆苗、もみのり、ツナ、醤油、ごま油、ごま	ポテト	
			スティック	りんご	おやき	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	よろこんぶごはん 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	
7	火	牛乳 ごま ビスケット	ミートソースパゲティースパゲティー、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 レバーのプルーン煮 花野菜のごま和え バナナ	レバー、プルーン、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	黒糖パン 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 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、チーズ、牛乳、シチュールウ 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	ごはん さばの味噌煮 ★さっぱりごぼう和え 薄焼き せんべい	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	おにぎり・浅漬け 豚汁 せんべい	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 ポン菓子	
12	日					
13	月		成人の日			
14	火	牛乳	ごはん 豚ばら大根煮 ★白菜の納豆和え ごま ビスケット	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 コーン、チーズ、パセリ ピザ	
15	水	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
16	木	牛乳	食パン(セルフサンド) お魚フライ キャベツサラダ うの花 クッキー	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 ウェハース	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	

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	
21	火	牛乳 ビスコ	弁当の日		お茶 牛乳 揚げ たこ焼き	
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	
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 ボーロ	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 麸の味噌汁 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 麸、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 ブリッヂ	
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 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、プロッコリー、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 じゃが芋、天ぷら粉	
31	金	牛乳 ミラー 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

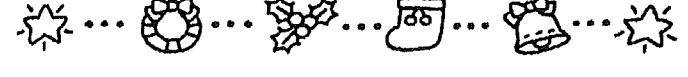
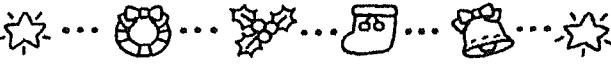


★カミカミメニュー

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	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、餡節 玉ねぎ、豆腐、えのき、細ねぎ、醤油、塩、餡節 りんご	お茶 牛乳 ジャム サンド	
3	火	牛乳	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、餡節、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 コーンフレーク おこし マシュマロ、マーガリン	
4	水	牛乳	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	
5	木	牛乳	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、餡節 オレンジ	お茶 牛乳 スイート 餃子	
6	金	牛乳	ごはん 卵焼き キャベツのさっぱり和え 赤だし 野菜クラッカー 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、餡節 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	
7	土	牛乳	おにぎり ハッピーターン	米、ゆかり 鶏肉、人参、玉ねぎ、白菜、さつま芋、細ねぎ、味噌、餡節 オレンジ	お茶 せんべい	
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 パトウ、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、餡節 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 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	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	
11	水	牛乳	弁当の日 どうぶつ ビスケット		お茶 牛乳 ホットケーキミックス ドーナツ	
12	木	牛乳	わかめごはん 豚肉の炒め煮 かぼちゃサラダ 麸のすまし汁 みかん	米、ぶりかけわかめ 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、麸、エリンギ、細ねぎ、餡節、醤油、塩 みかん	お茶 牛乳 ホットケーキミックス ★ポンデ ケージョ	
13	金	牛乳	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	

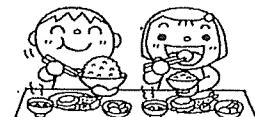
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名
14	土	牛乳	ごはん 肉野菜炒め すまし汁 せんべい オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、焼き肉のたれ 玉ねぎ、わかめ、えのき、豆苗、醤油、塩、餡節 オレンジ	お茶 ポン菓子
15	日				
16	月	牛乳	ロールパン チキンピーンズ 揚げかぼちゃ かぼちゃ チップスサラダ キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、大豆、人参、玉ねぎ、じゃが芋、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ かぼちゃ、パン粉、小麦粉、油、塩、パセリ キャベツ、人参、きゅうり、ポテトチップス、酢、醤油、砂糖 キウイフルーツ	お茶 牛乳 中華風 雑炊
17	火	牛乳	ビビンバ丼 ★れんこんサラダ 白菜と豆腐のスープ チーズ 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 ツナ、チーズ、ケチャップ
18	水	牛乳 ピスコ	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 ふかし芋 じじみ汁 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 じじみ、細ねぎ、煮干し、味噌 りんご	お茶 牛乳 マーブル クッキー
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 あまから揚げ油
21	土	牛乳	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	中華丼 さつま芋とごぼうサラダ ごま スティック 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
24	火	牛乳	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
25	水	牛乳 クッキー	クリスマス会	☆クリスマスマニューア	☆ 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、餡節、醤油、塩 りんご	お茶 牛乳 コーン フレーク スコーン
27	金	牛乳	年越しうどん ★まさご揚げ キャベツサラダ ねじりん棒 バナナ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、餡節、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
28	土	牛乳	チャーハン 春雨スープ せんべい 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



★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	金	牛乳 ごま ステイック りんご	ごはん さばのおろし煮 納豆サラダ のつぺい汁 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		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 チーズ	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 ホットケーキミックス りんご ケーキ	
6	水	牛乳 薄焼き せんべい	食パン(苺ジャム) チーズインハンバーグ スパゲティーサラダ 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	ごま
7	木	牛乳 ブラン クッキー	ごはん 焼きししゃも 白菜のごま和え 肉じやが 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 小麦粉、にら、人参 チーズ、桜えび ★チヂミ	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 せんべい	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 紅芋 チップス	マー婆ー丼 ★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 じやこ トースト	食パン、ちりめんじやこ マーガリン、チーズ
12	火	牛乳 バナナ	ごはん さけのもみじ焼き キャベツの甘酢和え 麸のすまし汁 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 麸、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	トマト、天ぷら粉、コンソメ、油
13	水	牛乳 うの花 クッキー	ロールパン チキンカツ ほうれん草ソテー ¹ 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、シチュールウ オレンジ	お茶 牛乳 中華麺、にら、玉ねぎ 焼きそば	
14	木	牛乳 人参 チップス	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	中華味、ごま油
15	金	牛乳 大豆 スナック	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、チーズ、牛乳 小松菜のホットケーキミックス 蒸しパン	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 せんべい	米、塩昆布、ごま 肉野菜炒め 長ねぎスープ オレンジ	お茶	
17	日			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	サンド	クラッカー、ジャム
18	月	牛乳・ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
19	火	牛乳 ふかし芋	味噌ラーメン 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	
20	水	牛乳 動物 ビスケット	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、大根葉、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	さつま芋、チーズ ★スイートパン粉、小麦粉 コロッケ
21	木	牛乳 かぼちゃ ボーロ	ブルコギ丼 蓮根とじやが芋サラダ 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 じやが芋、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	ホットケーキミックス マーガリン、砂糖 スコーン
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
23	土		勤労感謝の日			
24	日					
25	月	牛乳 畑の スナック	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
26	火	牛乳 薄焼き せんべい	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	さつま芋、醤油、油 和え
27	水	牛乳 バナナ	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	ホットケーキミックス ★ココア
28	木	牛乳 ごま スティック	ミートスパゲッティー 白菜サラダ 揚げカレー・ポテト バナナ	スペゲティー、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	チーズ さけ雑炊
29	金	牛乳 きな粉 ウェハース	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	お好み焼き粉、牛乳 カルシウム
30	土	牛乳 ハッピー ターン	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 牛乳	お好み焼き ポン菓子

※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月獻立表

★カミカミメニュー

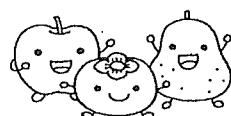
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ
1	火	牛乳 ふかし芋	ごはん 揚げ鶏のねぎソース 大根サラダ にらスープ バナナ	米 鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、片栗粉、油 ひじき、大根、豆苗、人参、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ にら、玉ねぎ、豆腐、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 マカロニ きな粉 砂糖
2	水	牛乳 ごま ステイック	ジャーディヤー麺 里芋のうま煮 ★切干大根の甘酢和え りんご	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 里芋、醤油、砂糖、鰹節 切干大根、人参、小松菜、ツナ、酢、砂糖、醤油、ごま りんご	お茶 牛乳 天かす おにぎり 米、天かす、鰹節 醤油、みりん、青のり
3	木	牛乳 ハッピーターン	麦ごはん さんまのレモン焼き プ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 プロッコリー、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 大学芋 さつま芋、砂糖、醤油 ごま、みりん、油
4	金	牛乳 薄焼きせんべい	納豆弁 春雨サラダ ごまじやが煮なし	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 野菜ステイック 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 フルーチェ フルーチェ、牛乳
6	日				
7	月	牛乳 野菜 クラッカー	ロールパン コーンフレークチキン 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、コーンフレーク、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 さつま芋 おにぎり 米、さつま芋、ごま 塩
8	火	牛乳 かぼちゃ ポーロ	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、大根葉、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 牛乳 ホットケーキミックス 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 ポテト チップス 牛乳 じゃが芋、油、塩
10	木	牛乳 ビスコ	お弁当の日		お茶 牛乳 バイシート、りんご アップルパイ 砂糖
11	金	牛乳 きな粉 ウェハース	そぼろ丼 さつま芋サラダ 麸の味噌汁 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 麸、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 ステイック	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 プリツツ 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	スペゲティー、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 豆乳餅 豆乳 かぼちゃ 砂糖、片栗粉 きな粉、塩

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 りんご	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 焼きめし	米、にら、天かす 人参、玉ねぎ 喜好みソース 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	ヨーグルト ウェハース
20	日					
21	月	牛乳 どうぶつ ビスケット	ごはん マーボー大根 コーンサラダ あまからかぼちゃ キウイフルーツ	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 さつま芋 ようかん	さつま芋、粉寒天 砂糖、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 花野菜和え 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、てんぶら粉、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	コーンフレーク マシュマロ、マーガリン
23	水	牛乳 うの花 クッキー	麦ごはん さばのチリソース焼き 小松菜の練りごまあえ 根菜の味噌汁 りんご	米、押麦 さば、長ねぎ、サラダ葉、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 ハツシュード ポテト	じが芋、コンソメ 塩、片栗粉、油
24	木	牛乳 ピスコ	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 元気サラダ 白菜スープ バナナ グレープフルーツ	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	お茶 牛乳 あらめ おにぎり	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 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 あんまん	ホットケーキミックス 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 ★五平餅	米、もち米、味噌 ごま、砂糖、みりん
30	水	牛乳 ねじりん棒	中華丼 パンサンスー 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 ピスケット	黒糖パン 豆腐ナゲット かぼちゃサラダ コンソメスープ オレイン酸	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 オレイン酸	お茶 牛乳 ハロウィンマーガリン、チョコベン フード	さつま芋、砂糖、牛乳 ホットケーキミックス フライドチーズ

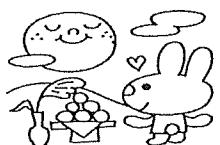
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※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



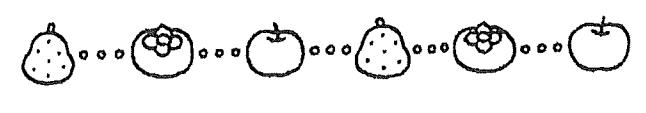
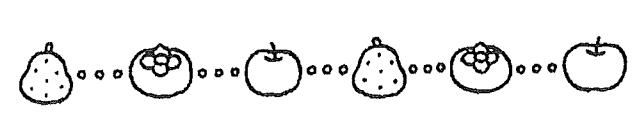
★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	材料名
1	日					
2	月	牛乳 薄焼きせんべいなし	ごはん さばの味噌煮 三色酢の物 花麩のすまし汁	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 花麩、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節なし	牛乳 お茶 チーズ ケーキ	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 ごま ビスケット	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	米 ホットケーキミックス 米、豚ミンチ、ごま、醤油 青のり、砂糖、みりん
4	水	牛乳 バナナ	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 ぶどう 寒天	牛乳 お茶 牛乳 粉寒天、砂糖、桃缶 寒天 ぶどうジュース
5	木	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の香味焼き プロッコリーのおかか和え かいちやの味噌汁 オレンジ	米 鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 プロッコリー、人参、もやし、醤油、マヨドレ、鰹節 かいちや、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 ★シュー ラスク	米 お茶 食パン、マーガリン 砂糖
6	金	牛乳 ビスコ	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	♪	
7	土	牛乳 せんべい	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 チーズ	ごはん マーボー豆腐 ★切干大根サラダ ごまじやが煮 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 じやが芋、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶 フルーチェ	牛乳 お茶 フルーチェ、牛乳
10	火	牛乳 ミレー ビスケット	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 くるくる ソーセージ	牛乳 お茶 ホットケーキミックス ウインナー、卵、ごま
11	水	牛乳 薄焼きせんべい	なすのミートスパゲティー さつぱりピクルス さつま芋のママレード煮 キウイフルーツ	スパゲティー、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、パブリカ、酢、砂糖、醤油 さつま芋、ママレード、砂糖 キウイフルーツ	牛乳 お茶 焼き おにぎり	牛乳 お茶 米、醤油、みりん、鰹節
12	木	牛乳 バナナ	麦ごはん うまからチキン ツナピロー和え 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 牛乳 牛乳 スティック	牛乳 お茶 ホットケーキミックス マーガリン、砂糖、牛乳 ココア
13	金	牛乳 かぼちゃ ボーロ	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	牛乳 お茶 食パン、砂糖、マーガリン 牛乳、バニラエッセンス
14	土	牛乳 ハッピーターン	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 お茶 ラスク	

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 卵の花 クッキー	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、青じそドレッシング 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 牛乳 お月見ドーナツ	かぼちゃ、砂糖、牛乳 ホットケーキミックス お月見ドーナツ、マーガリン、豆腐、油
18	水	牛乳 ハッピーターン	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 牛乳 お好み焼きの粉、にら	牛乳 お茶 カルシウム、キャベツ、人参、桜エビ お好み焼き、牛乳、青のり、ソース
19	木	牛乳 畑のクラッカー	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 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	牛乳 お茶 牛乳 フルーツ	牛乳 お茶 ヨーグルト、バナナ ヨーグルト、桃缶、パイント缶
20	金	牛乳 紅芋チップス	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、パブリカ、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 お茶 牛乳 ★きな粉 おはぎ	牛乳 お茶 米、もち米、きな粉 砂糖、塩
21	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、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 ゼリー	お茶 ゼリー 寒天パパ(りんご)
22	日		秋分の日			
23	月		振替休日			
24	火	牛乳 バナナ	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	牛乳 牛乳 牛乳 スイートポテト	牛乳 牛乳 米、さつまいも、マーガリン 砂糖、ごま、牛乳
25	水	牛乳 ねじり棒	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、パブリカ、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 牛乳 牛乳	牛乳 お茶 米、ごま、砂糖 せんべい 塩、油
26	木	牛乳 じゃが芋チップス	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 ★れんこんとひじき和え かきたま味噌汁 なし	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 食パン、りんご、砂糖 マーガリン、チーズ
27	金	牛乳 人参 せんべい	五目ラーメン 春巻き 納豆の磯香和え グレープフルーツ	中華麵、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 キヤベツ、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 牛乳 マッシュマロ	牛乳 お茶 米、コーンフレーク、ココア マーガリン、マッシュマロ
28	土	牛乳 ハッピーターン	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、さつまいも、高野豆腐、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 せんべい	お茶 せんべい
29	日					
30	月	牛乳 きな粉 ウエハース	黒糖パン はんぺんのチーズフライ 白菜サラダ ミニストローネ 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 牛乳 小松菜の米、小松菜、塩昆布 おにぎり	牛乳 お茶 米、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





8月献立表



★カミカミメニュー

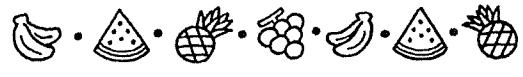
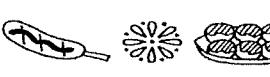
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	木	牛乳	バターロールパン チーズインハンバーグ ゴーヤサラダ ビシソワーズ メロン	バターロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、チーズ、パン粉、塩、ケチャップ、ソース ゴーヤ、人参、きゅうり、コーン、ツナ、マヨドレ、ごま じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、牛乳、コンソメ メロン	牛乳 お茶 ねぎ味噌 おにぎり	米、細ねぎ、味噌 みりん、ごま
2	金	牛乳	ごはん はまちの竜田揚げ 糸瓜の酢の物 なすの味噌汁 キウイフルーツ	米 はまち、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 糸瓜、きゅうり、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま なす、玉ねぎ、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	ひじきチャーハン ハッピーターン	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	お茶 フルーチェ	フルーチェ、牛乳
4	日					
5	月	牛乳 ピスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
6	火	牛乳	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	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、天ぶら粉、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、バナナ カルピス ポンチ	カルピス、バナナ チエリー缶、桃缶 ポンチ 寒天パパ(青りんご)
8	木	牛乳	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 バナナ、マーガリン ブラン	ホットケーキミックス バナナ 砂糖、牛乳、ココア
9	金	牛乳	そぼろ丼 福音漬け和え 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、福音漬け、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ilk、砂糖 小麦粉、油
10	土	牛乳	カレーライス 野菜サラダ せんべい 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	ピスケット	希望保育(弁当)		せんべい	
14	水	ピスコ	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	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、干し椎茸、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	人参ごはん 肉野菜炒め 麸のすまし汁 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、うずまき麸、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	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	牛乳 お茶	
20	火	牛乳	ごはん 紅芋 チップス	米 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	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	麦ごはん 揚げ鶏のねぎソース マカロニサラダ じじみ汁 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 じじみ、小松菜、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶	★枝豆 プリッツ	枝豆、粉チーズ、砂糖 マーガリン、牛乳、塩
22	木	牛乳	スタミナ納豆丼 力りかりきゆうり漬け 揚げポテト ごま ビスケット 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 じやが芋、パセリ、塩、油 わかめスープ バナナ	牛乳 お茶	牛乳 お茶	
23	金	牛乳	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 しゃも キャベツ、きゅうり、パプリカ、ごま、酢、醤油、砂糖 トマトのかきたまスープ 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	牛乳 お茶	たこ焼き、青のり、油 たこ焼き
24	土		のぎっこまつり				
25	日						
26	月	牛乳	ナポリタンスパゲッティー 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	スパゲッティー、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	牛乳 お茶	米、ひじき、薄揚げ おにぎり
27	火	牛乳	ごはん あじの天ぷら 納豆和え じゃが芋 チップス	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	牛乳 お茶	チーズ ラスク
28	水	牛乳	黒糖パン チキンカツ コールスローサラダ 夏野菜ポトフ バナナ グレープフルーツ	黒糖パン チキンカツ コールスローサラダ 夏野菜ポトフ 玉ねぎ、オクラ、ズッキーニ、トマト、ペーパー、醤油、コンソメ、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶	牛乳 お茶	さつま芋 おやき
29	木	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ ジャーマンポテト クッキー	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	牛乳	団子の粉、小麦粉 ★ポンデ チーズ、砂糖、牛乳 ケージョ
30	金	牛乳	味噌ラーメン 揚げ餃子 かぼちゃ ボーロ 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 牛乳 シュー パイ	牛乳 お茶 牛乳 シュー パイ	生地、砂糖
31	土	牛乳	二色おにぎり きゅうりの中華和え 厚揚げの味噌汁 せんべい 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	牛乳 お茶	牛乳 お茶	ヨーグルト ヨーグルト、ウェハース

※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 ステイク オレンジ	わかめごはん 冷しやぶ ごママヨサラダ 麸のすまし汁	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 麸、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	牛乳 お茶 チーズ ケーキ	牛乳 ホットケーイミックス クリームチーズ、砂糖 牛乳、レモン汁
2	火		誕生会	♪お楽しみメニュー		
3	水		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		
4	木		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、ペーパー、コーン、中華味、醤油 グレープフルーツ		
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 ワンタンスープ 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 ワンタン、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 ツナ、ごま油 ケチャップ、マヨドレ チーズ
6	土		おにぎり 豚汁 せんべい	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		
7	日				お茶	
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 じやが芋の味噌汁 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 じやが芋、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	牛乳 お茶 ヨーグルト、バナナ 桃缶、みかん缶
9	火		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		
10	水		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		
11	木		ごはん ぎよろっけ ネバネバ和え わなかめの味噌汁 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 わなかめ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し すいか		
12	金	牛乳 チーズ	豚丼 パンサンスー 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	牛乳 お茶 じやが芋、チーズ、塩 コンソメ、片栗粉、油
13	土		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		
14	日					
15	月		海の日			
16	火	牛乳 じやが芋 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、玉ねぎ、人参 ビーマン、ごま油 天かす、中華味、ソース	牛乳 お茶 さけ おにぎり

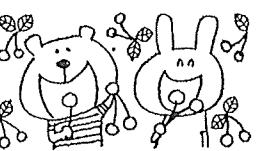
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	水	牛乳 野菜 クラッカー	バターロールパン ささみフライ 元気サラダ コーンシチュー メロン	バターロールパン ささみ、パン粉、小麦粉、塩、油、ソース キャベツ、人参、きゅうり、トマト、コーン、鰹節、醤油、酢、砂糖 玉ねぎ、コーン、じゃが芋、人参、パセリ、牛乳、シチュールウ メロン	牛乳 お茶 さけ おにぎり	牛乳 お茶 米、鮭フレーク ごま、大葉
18	木	牛乳 ごま スティック	豆乳担々麺 焼きかぼちゃ チヨレギサラダ グレープフルーツ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、チンゲン菜、コーン、生姜、にんにく、砂糖、味噌、豆乳、中華味、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	牛乳 お茶 お好み焼き粉、人参 キャベツ、天かす
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	牛乳 お茶 高野豆腐、ココア
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	牛乳	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 キヤベツのごま和え 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 キヤベツ、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 食パン	牛乳 お茶 ブルーベリージャム
23	火	牛乳 どうぶつ ビスケット	うな丼 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 牛乳 お茶 バナナ、砂糖、豆腐	牛乳 お茶 牛乳、マーガリン スコーン
24	水	牛乳 ハッピー ターン	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き なすの味噌汁 パイナップル	米 鶏肉、マーマレード、みりん、醤油 ★カミカミサラダ なすの味噌汁 パイナップル	牛乳 お茶 牛乳 お茶 かぼちゃ	牛乳 お茶 かぼちゃ、牛乳、砂糖
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、麸、えのき、細ねぎ、赤味噌、煮干し メロン	牛乳 お茶 牛乳 お茶 ★マシュマロ	牛乳 お茶 マーガリン、マシュマロ
26	金	牛乳 かぼちゃ バナナ	ごはん カラフルチキンジャオロース豚肉、ピーマン、パプリカ、にんにく、醤油、砂糖、オイスターソース かぼちゃサラダ 冬瓜のスープ バナナ	米 カラフルチキンジャオロース豚肉、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 ブリツツ	牛乳 お茶 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	牛乳 お茶 ゼリー	お茶 ゼリー、寒天パパ
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 じやが芋、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 牛乳 お茶 天かす	牛乳 お茶 米、天かす、ごま おにぎり、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 牛乳 お茶 ★チュロス	牛乳 お茶 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、コーンフレーク、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、じやが芋、人参、コンソメ、醤油、パセリ バナナ	牛乳 お茶 牛乳 お茶 おふ	牛乳 お茶 牛乳 お茶 麸、マーガリン、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





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 フルーチェ	
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 パン パイント 蒸しパン	
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 小麦粉、バター、ココア こいのぼり クッキー	
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	
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	
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 牛乳 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	
11	火	牛乳 ふかし芋	ミートソーススパゲティー レバーのブルーン煮 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、ブルーン、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	
12	水	牛乳 薄焼 せんべい	お弁当の日		お茶 牛乳 ドーナツ	
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、ちりめんじやこ、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	
14	金	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	お茶	
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	
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
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 うずまき麺の赤だし 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 うずまき麺、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、赤味噌、煮干し メロン	お茶 牛乳 さけじやが おやき
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
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、チングン菜、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 おかげ おにぎり
21	金	牛乳 きな粉 ウエハース	ごはん あじのハンバーグ パンバンジーサラダ 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 パンバンジーサラダ 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 かりんとう
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
25	火	牛乳 野菜 クラッカー	キーマカレー マカロニサラダ フ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 フレット、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
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} 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
27	木	牛乳 どうぶつ ビスケット	ごはん ミニチカツ ★きんぴらごぼう 麺のすまし汁 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 花麺、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 メロン	お茶 牛乳 中華麺、玉ねぎ、人参 にら、ツナ、ソース 焼きそば
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、チングン菜、醤油、コンソメ パイナップル	お茶 牛乳 天かす おにぎり
29	土	牛乳 せんべい	ナポリタンスパゲッティー ^{トマトとえのきスープ} 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
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 ★マシュマロ おこし	お茶 牛乳 コーンフレーク マーガリン、マシュマロ
			ごま ステイック	花麩のすまし汁 バナナ		
2 木		牛乳	ハヤシライス クリトンサラダ 薄焼き せんべい	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、クリトン、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	お茶 牛乳 食パン、きな粉 マーガリン、砂糖
			薄焼き せんべい	清見オレンジ		
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 りんご	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、キヤベツ、さきいか、酢、醤油、砂糖、ごま 肉団子、ケチャップ、スナップエンドウ、塩 バナナ	お茶 牛乳 お好み焼き 牛乳、バナナ	お好み焼き粉、キヤベツ 人参、天かす、青のり ソース、鰹節
			りんご			
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 バナナ 牛乳、バナナ	お茶 牛乳 ホットケーイミックス マーガリン、ココア、砂糖
			チーズ			
9 木		牛乳	豚玉丼 パンサンスー ハッピーターン	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	お茶 牛乳 小麦粉、粉チーズ 人参、塩、油
			ハッピーターン			
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 クラッカー	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 キウイフルーツ	お茶 牛乳 チヂミ	お茶 牛乳 小麦粉、ニラ、人参 桜えび、チーズ、ポン酢
			野菜			
11 土		牛乳	チヤーハン 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	お茶 牛乳 ハッピーターン
			人参			
12 日						
13 月		牛乳	レーズンパン ★鶏肉のママレード焼き 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、ママレード、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 おにぎり	お茶 牛乳 米、ちりめんじやこ じゃこチーズ おにぎり
			うの花 クッキー			
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 バナナ	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 バナナ	お茶 牛乳 お茶 牛乳 おから スコーン	お茶 牛乳 寒天パパ(バニラ) みかん缶、牛乳 オレンジソース
			きな粉 ウエハース			
15 水		牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	お茶 牛乳	お茶 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、カレールウ、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		
16 木		牛乳	ごはん きな粉 ウエハース	ごはん さばの味噌煮 磯香和え わかたけ汁 キウイフルーツ	お茶 牛乳 おから スコーン	お茶 牛乳 ホットケーイミックス おから粉、レーズン マーガリン、牛乳、砂糖
			きな粉 ウエハース			
17 金		牛乳	ごはん 紫芋 チップス	ごはん さばの味噌煮 磯香和え わかたけ汁 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★ココア ラスク	お茶 牛乳 食パン、ココア、砂糖 マーガリン
			紫芋 チップス			

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	せんべい	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、キヤベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油 麸、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ	お茶 お茶 ポン菓子
19 日	牛乳		ごはん	米	お茶
20 月	牛乳	ごま ステイック	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	豚肉、ピーマン、玉ねぎ、もやし、生姜、醤油、みりん 納豆、キヤベツ、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	牛乳 牛乳 ★ポンデ ケージョ
21 火	牛乳	ブラン クッキー	人参ピラフ ヤンニヨムチキン 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 キヤベツ、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	牛乳 牛乳 フルーツ ヨーグルト、バナナ ヨーグルト
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、さつまいも、細ねぎ、味噌、煮干し 清見オレンジ	牛乳 牛乳 どら焼き
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、にんじん、マヨドレ 大根、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 牛乳 さつまいも さつまいも、砂糖、片栗粉 おやき 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 キヤベツ、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	牛乳 牛乳 そばめし
25 土	牛乳	ハッピーターン	おにぎり キヤベツのマヨ和え 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、鮭フレーク、ごま キヤベツ、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
26 日					
27 月	牛乳		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} バナナ	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 トマト、キヤベツ、レタス、コーン、人参、酢、醤油、砂糖 キウイフルーツ	牛乳 牛乳 おにぎり
28 火			弁当の日 (親子遠足)		牛乳 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	牛乳 牛乳 ★ごま せんべい
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、にんじん、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	牛乳 牛乳 ミルク トースト
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、キヤベツ、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	牛乳 牛乳 マーブル クッキー

*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

