



4月献立表



令和8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	水	牛乳	ごはん 照り焼きチキン 春野菜サラダ ごま じゃが芋の味噌汁 スティック キウイフルーツ	米 鶏肉、醤油、みりん 春キャベツ、菜の花、人参、コーン、ケチャップ、マヨドレ、塩 じゃが芋、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 ラスク	食パン、ココア、砂糖 マーガリン
2	木	牛乳	そばろ丼 ★切干大根のごま酢和え 味噌スープ クラッカー サンフルーツ	米、豚ミンチ、小松菜、醤油、砂糖、みりん、ごま油 切干大根、人参、きゅうり、もやし、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 長ねぎ、エリンギ、豆腐、チンゲン菜、味噌、中華味、鶏ガラ サンフルーツ	お茶 牛乳 お好み 焼き	お好み焼き粉、キャベツ 人参、桜エビ お好みソース、青のり
3	金	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ 薄焼き せんべい バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルー キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、シーチキン、マヨドレ 高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 ジャム 蒸しパン	ホットケーキミックス マーメレードジャム 牛乳、砂糖、油
4	土	牛乳	チャーハン 厚揚げスープ ターン オレンジ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、にら、醤油、中華味 オレンジ	お茶 クラッカー	クラッカー、チョコソース
5	日					
6	月	牛乳	ごはん さけの西京焼き 納豆和え わかめのすまし汁 せんべい キウイフルーツ	米 さけ、マヨドレ、味噌、みりん 納豆、キャベツ、人参、もやし、ほうれん草、醤油 玉ねぎ、えのき、わかめ、花麩、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★餃子の皮 の包み揚げ	餃子の皮、チーズ、油
7	火	牛乳	ドライカレー 福神漬け和え うの花 クッキー 揚げじゃが 清見オレンジ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレールー 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、青のり、塩、油 清見オレンジ	お茶 牛乳 マーブル ケーキ	ホットケーキミックス マーガリン、砂糖、牛乳 チョコソース
8	水	牛乳	ロールパン ピザ風オムレツ ブロッコリーのソテー オニオンスープ バナナ パイナップル	ロールパン 卵、玉ねぎ、人参、ピーマン、鶏ミンチ、チーズ、牛乳、中華味、ケチャップ、油 ブロッコリー、パプリカ、醤油、マーガリン 玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、醤油、コンソメ、鶏ガラ パイナップル	お茶 牛乳 天かす おにぎり	米、天かす、ごま、醤油 みりん
9	木	牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ ミレー アスパラガスの味噌汁 りんご ビスケット	米 鶏肉、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 かぼちゃ、人参、きゅうり、マヨドレ、塩 アスパラガス、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 みかん 寒天	粉寒天、みかん缶 オレンジジュース、砂糖
10	金	牛乳	マーボー丼 ★ごぼうサラダ ごま つつるスープ スティック バナナ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、中華味、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、トマト、シーチキン、醤油、砂糖、酢、ごま 春雨、玉ねぎ、わかめ、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 シュガー トースト	食パン、砂糖 マーガリン
11	土	牛乳	ごはん 肉野菜炒め 豆腐スープ せんべい オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油 玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 牛乳 蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳、砂糖
12	日					
13	月	牛乳	ジャージャー麺 肉団子のケチャップ和え 春キャベツのナムル ふかし芋 パイナップル	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油 肉団子、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ キャベツ、人参、もやし、醤油、中華味、ごま油、ごま パイナップル	お茶 牛乳 ひじき おにぎり	米、ひじき、人参、醤油 砂糖、みりん、鰹節
14	火	牛乳	☆めのはごはん あじフライ ポテトサラダ 人参 にら玉スープ チップス キウイフルーツ	米、板わかめ あじ、パン粉、小麦粉、ソース、油 じゃが芋、人参、レタス、パセリ、コーン、塩、マヨドレ 卵、玉ねぎ、にら、えのき、醤油、中華味 キウイフルーツ	お茶 牛乳 フルーチェ	フルーチェ、牛乳

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	
15	水	牛乳	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 バナナ りんご	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、ごま、醤油、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
16	木	牛乳	ごはん さばの香味焼き ★きんぴらごぼう なめこ汁 野菜 クラッカー オレンジ	米 さば、長ねぎ、生姜、ごま、醤油、みりん ごぼう、人参、チンゲン菜、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 人参 蒸しパン	ホットケーキミックス 人参、砂糖、牛乳、油
17	金	牛乳	ビスコ 誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
18	土	牛乳	中華丼 ハッピー ターン 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 じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、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 コーンフレーク
19	日					
20	月	牛乳	ロールパン ハンバーグ ごま コールスローサラダ スティック かぼちゃの豆乳スープ オレンジ	ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、ケチャップ、塩 キャベツ、人参、きゅうり、コーン、パセリ、マヨドレ かぼちゃ、玉ねぎ、チンゲン菜、豆乳、コンソメ、醤油 オレンジ	お茶 牛乳 ★ごぼう おにぎり	米、ごぼう、薄揚げ、砂糖 醤油、みりん、鰹節
21	火	牛乳	ごはん 鶏肉の塩麩焼き ★小松菜の昆布和え じゃが芋 チップス りんご	米 鶏肉、塩麩 小松菜、人参、もやし、醤油、塩昆布、ごま油 麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 焼きそば	中華麺、キャベツ、人参 玉ねぎ、天かす、ソース 中華味、ごま油
22	水	牛乳	弁当の日 畑の スナック		お茶 牛乳 ドーナツ	ホットケーキミックス 豆腐、砂糖、牛乳、油
23	木	牛乳	肉うどん ひじきサラダ さつま芋のレモン煮 バナナ キウイフルーツ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、砂糖、塩、みりん、鰹節 ひじき、切干大根、人参、小松菜、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節 さつま芋、レモン、砂糖、みりん キウイフルーツ	お茶 牛乳 ジャム サンド	食パン、苺ジャム
24	金	牛乳	ごはん さわら天ぶら(抹茶塩かけ) 大根サラダ 大豆 白菜の味噌汁 スナック パイナップル	米 さわら、天ぶら粉、抹茶、塩、油 大根、人参、チンゲン菜、ささみ、塩、マヨドレ 白菜、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 ☆ようかん	こしあん、粉寒天 砂糖
25	土	牛乳	2色おにぎり 豚汁 せんべい 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 ラスク	ラスク
26	日					
27	月	牛乳	ごはん ぎょうつげ 春雨サラダ えび 豆腐のすまし汁 せんべい 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、油 春雨、人参、きゅうり、トマト、マヨドレ、塩 豆腐、玉ねぎ、わかめ、三つ葉、醤油、みりん、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 じゃが丸 くん	じゃが芋、チーズ、塩 青のり、コンソメ
28	火	牛乳	ミートスパゲティ ★カミカミサラダ ミレー ビスケット バナナ	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 さきいか、きゅうり、人参、キャベツ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま レバー、プルーン、生姜、醤油、みりん、砂糖 バナナ	お茶 牛乳 豆乳餅	豆乳、片栗粉、きな粉 砂糖、塩
29	水		昭和の日			
30	木	牛乳	黒糖パン マカロニグラタン 蓮根のさっぱり和え 人参 にら玉スープ チップス キウイフルーツ	黒糖パン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、牛乳、チーズ、シチュールー 蓮根、人参、きゅうり、コーン、シーチキン、ごま、醤油、砂糖、酢 キャベツ、トマト、玉ねぎ、醤油、コンソメ、鶏ガラ パイナップル	お茶 牛乳 アスパラの おにぎり	米、アスパラガス 塩昆布、鰹節



★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

れもんぐみりクエストメニュー
2~19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。
♪マークで表示してあります。

3月献立表

各クラスリクエストメニュー
23~27日までの献立にさくらんぼ・
いちご・りんご・あんず・ちれもんさん
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 ☆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	♪肉うどん	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、塩、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			さつま芋のかき揚げ	さつま芋、玉ねぎ、人参、ごぼう、天ぷら粉、塩、油	牛乳	
			小松菜のごま和え	小松菜、人参、もやし、しめじ、ごま、醤油、ごま油	わかめ	
		クラッカー	りんご	りんご	おにぎり	米、ふりかけわかめ
3	火	牛乳	誕生会	★お楽しみメニュー	お茶・牛乳	
		せんべい			★	
4	水	牛乳	♪マーボー豆腐丼	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、中華味、ごま油	お茶	
			★カミカミサラダ	さきいか、キャベツ、人参、豆腐、醤油、酢、砂糖、ごま、ごま油	牛乳	
		ごま	春雨スープ	春雨、玉ねぎ、エリンギ、水菜、醤油、中華味、鶏ガラ	コーン	ホットケーキミックス
		スティック	バナナ	バナナ	蒸しパン	コーン、砂糖、油
5	木	牛乳	お弁当の日		お茶・牛乳	
		ミレー			♪ぶどう	粉寒天、砂糖、桃缶
		ビスケット			寒天	グレープジュース
6	金	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			ポークシチュー	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、しめじ、ブロッコリー、シチュールー	牛乳	
			♪マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、マヨドレ、塩	♪さつま芋	ホットケーキミックス
			のり塩れんこん	蓮根、青のり、片栗粉、塩、油	クリーム	さつま芋、生クリーム
		りんご	キウイフルーツ	キウイフルーツ	カッテージ	砂糖、牛乳、マーガリン
7	土	牛乳	ごはん	米	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼き肉のたれ		
		ハッピー	厚揚げスープ	玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、醤油、中華味	クラッカー	クラッカー
		ターン	オレンジ	オレンジ	サンド	チョコソース
8	日					
9	月	牛乳	♪醤油ラーメン	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	お茶	
			★揚げ餃子	餃子、油	牛乳	
		人参	チンゲン菜の中華炒め	チンゲン菜、人参、きくらげ、パプリカ、オイスターソース、中華味、ごま油	♪きな粉	食パン、きな粉、砂糖
		チップス	はっさく	はっさく	ラスク	マーガリン
10	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの塩焼き	さば、塩	牛乳	
			切干大根煮	切干大根、人参、小松菜、鶏肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節		
		ごま	なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、ごぼう、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		
		スティック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	★大芋芋	さつま芋、砂糖、醤油 ごま、油
11	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			じゃこ入り卵焼き	卵、長ねぎ、人参、ちりめんじゃこ、豆乳、マヨドレ、醤油、みりん、中華味、油	牛乳	
			三色ナムル	小松菜、人参、もやし、ごま、醤油、ごま油		
			じゃが芋と肉団子煮	肉団子、じゃが芋、玉ねぎ、スナップエンドウ、醤油、砂糖、みりん、鰹節	ココア	ホットケーキミックス
		ふかし芋	りんご	りんご	スティック	ココア、砂糖、油
12	木	牛乳	ごはん	米	お茶	
			♪さわらの竜田揚げ	さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	牛乳	
			大根の梅かつお和え	大根、豆腐、人参、コーン、梅干し、醤油、鰹節		ピーマン、玉ねぎ、人参
		畑の	わかめの味噌汁	わかめ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		にら、キャベツ、天かす
		スナック	パイナップル	パイナップル	ビーフン	中華味、ごま油、ソース
13	金	牛乳	レーズンパン	レーズンパン	お茶	
			♪コーンフレークチキン	鶏肉、コーンフレーク、ヨーグルト、粉チーズ、パン粉、コンソメ、塩	牛乳	
			元気サラダ	キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、トマト、醤油、酢、砂糖、鰹節		
		うの花	♪人参ポタージュ	人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールー	小松菜	米、小松菜、人参
		クッキー	清見オレンジ	清見オレンジ	おにぎり	薄揚げ、醤油、砂糖
14	土	牛乳	チャーハン	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油	お茶	
		ハッピー	春雨スープ	春雨、玉ねぎ、えのき、わかめ、醤油、中華味	りんご	
		ターン	バナナ	バナナ	ゼリー	寒天パパ(青りんご)
15	日					

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			♪鶏のから揚げ	鶏肉、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	牛乳	
			ポテトサラダ	じゃが芋、人参、レタス、コーン、塩、マヨドレ		
			☆しじみ汁	しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し	フルーツ	ヨーグルト、みかん缶
		クラッカー	りんご	りんご	ヨーグルト	桃缶、バナナ
17	火	牛乳	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉	お茶	
			♪パンサンスー	春雨、きゅうり、人参、かにかま、コーン、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油	牛乳	
		薄焼き	味噌スープ	長ねぎ、しめじ、厚揚げ、中華味、鶏ガラ	♪ジャム	
		せんべい	オレンジ	オレンジ	サンド	食パン、苺ジャム
18	水	牛乳	中華風おこわ	米、餅米、鶏ミンチ、人参、玉ねぎ、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油	お茶	
			ささみのマリネ	ささみ、きゅうり、玉ねぎ、パプリカ、小麦粉、塩、醤油、酢、砂糖、油	牛乳	
			ひじき煮	ひじき、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節	さくさく	春巻きの皮、牛乳
		かぼちゃ	たまごスープ	卵、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ	スイート	さつま芋、砂糖
		ポーロ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	春巻き	チーズ、油
19	木	牛乳	♪ハンバーガー	ロールパン、豚ミンチ、玉ねぎ、レタス、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、ソース	お茶	
			フライドポテト	フライドポテト、塩、油	牛乳	
		大豆	ミネストローネ	玉ねぎ、人参、キャベツ、マカロニ、パセリ、ケチャップ、コンソメ、塩		餅米、米、きな粉
		スナック	パイナップル	パイナップル	おはぎ	塩、砂糖
20	金		春分の日			
21	土	牛乳	チキンライス	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ	お茶	
		ハッピー	ポテトスープ	じゃが芋、玉ねぎ、コーン、パセリ、醤油、コンソメ		
		ターン	バナナ	バナナ	ふかし芋	さつま芋、塩
22	日					
23	月	牛乳	♪ジャージャー麺	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、中華味、ごま油	お茶	
			ツナマヨ和え	キャベツ、人参、小松菜、コーン、シーチキン、マヨドレ	牛乳	
		野菜	さつま芋のオレンジ煮	さつま芋、オレンジジュース、砂糖	さけ	
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	米、鮭フレーク、ごま
24	火	牛乳	♪カレーライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールー	お茶	
		ごま	チーズサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、パプリカ、トマト、チーズ、醤油、酢、砂糖	牛乳	ホットケーキミックス
		スティック	バナナ	バナナ	蒸しパン	ココア、砂糖、油
25	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			♪さけの西京焼き	さけ、マヨドレ、味噌、みりん	牛乳	
			★根菜サラダ	蓮根、ごぼう、人参、きゅうり、醤油、砂糖、酢、ごま		ホットケーキミックス
		えび	豆腐のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	フルーツ	りんご、パイン缶、砂糖
		せんべい	オレンジ	オレンジ	スコーン	マーガリン、牛乳
26	木	牛乳	♪ミートスバゲティ	スバゲティ、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	お茶	
			花野菜和え	ブロッコリー、カリフラワー、ごま、マヨドレ	牛乳	
		ミレー	かぼちゃのおかか煮	かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節	★小魚	小魚、天ぷら粉、青のり
		ビスケット	りんご	りんご	フライ	油
27	金	牛乳	♪納豆丼	米、豚ミンチ、納豆、レタス、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			ひじきサラダ	ひじき、大根、人参、きゅうり、かにかま、醤油、砂糖、マヨドレ	牛乳	
			じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	ミルク	食パン、牛乳、砂糖
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	トースト	マーガリン
28	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり	米、シーチキン、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶	
			塩昆布和え	キャベツ、きゅうり、塩昆布、ごま		
		ハッピー	さつま芋の味噌汁	さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節		
		ターン	バナナ	バナナ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
29	日					
30	月	牛乳	ゆかりごはん	米、ゆかり	お茶	
			★ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも、青のり、天ぷら粉、油	牛乳	
			白菜のごま酢和え	白菜、人参、もやし、ささみ、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油		
		じゃが芋	豚汁	豚肉、大根、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節	じゃが芋	じゃが芋、チーズ
		チップス	りんご	りんご	おやき	もみのり、塩、牛乳
31	火	牛乳	ビビンバ丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、赤味噌、みりん、ごま油	お茶	
			バリバリサラダ	シュウマイの皮、きゅうり、人参、レタス、わかめ、青じそドレッシング、油	牛乳	
		薄焼き	豆腐スープ	豆腐、長ねぎ、しめじ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	マシュマロ	コーンフレーク
		せんべい	オレンジ	オレンジ	おこし	マーガリン、マシュマロ



※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



令和8年1月30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	日					
2	月	牛乳	ロールパン チキンカツ コールスローサラダ 薄焼きせんべい	ロールパン 鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、ケチャップ、油 キャベツ、人参、パセリ、マヨドレ、塩 コーン、玉ねぎ、チンゲン菜、コンソメ、醤油、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳	小麦粉、コーンスターチ 粉糖、ココア、油 スノーボールスキムミルク
3	火	牛乳	麦ごはん いわしのハンバーグ 白菜のごま和え かみなり汁 ふかし芋りんご	米、押し麦 いわしミンチ、水煮大豆、玉ねぎ、生姜、パン粉、カレー粉、塩、中農ソース 白菜、人参、豆苗、もやし、ごま、砂糖、醤油 大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、ごま油、鰹節 りんご	お茶 牛乳	パイ生地、ココア カラースプレー、砂糖 金棒パイ
4	水	牛乳	クラッカー 誕生会	♪お楽しみメニュー	お茶・牛乳	♪
5	木	牛乳	肉みそ丼 ★根菜サラダ ごまわかめスープ スティックみかん	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 蓮根、ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ わかめ、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ みかん	お茶 牛乳	食パン、ごま、砂糖 マーガリン ★セサミラスク
6	金	牛乳	とろろ昆布うどん ☆あごの焼きの磯辺揚げ カル鉄サラダ りんごバナナ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、とろろ昆布、醤油、みりん、塩、鰹節 あご野焼き、青のり、天ぷら粉、油 ひじき、人参、小松菜、切干大根、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 バナナ	お茶 牛乳	米、焼豚、玉ねぎ 人参、ピーマン チーハン 醤油、中華味、ごま油
7	土	牛乳	中華丼 味噌スープ りんご	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 玉ねぎ、大根、薄揚げ、味噌、中華味 りんご	お茶	ホットケーキミックス 砂糖、油 蒸しパン
8	日					
9	月	牛乳	ごはん さばの梅醤油煮 納豆サラダ かぼちゃ ポーロ パイナップル	米 さば、梅干し、生姜、醤油、みりん、砂糖 納豆、白菜、水菜、人参、もやし、醤油、マヨドレ 里芋、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳	お好み焼き粉、キャベツ 人参、天かす、青のり ソース お好み焼き
10	火	牛乳	ごはん 鶏肉の西京焼き 大根のゆかり和え 薄焼きせんべい 麩のすまし汁 みかん	米 鶏肉、味噌、マヨドレ、みりん 大根、人参、きゅうり、ゆかり、醤油 麩、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、塩、醤油、鰹節 みかん	お茶 牛乳	ジャム サンド 食パン、苺ジャム
11	水		建国記念の日			
12	木	牛乳	黒糖パン 豆乳マカロニグラタン ★小松菜ソテー オニオンスープ ビスケット ミレー キウイフルーツ	黒糖パン マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、豆乳、シチュールー、チーズ 小松菜、人参、パプリカ、コーン、醤油、中華味、油 玉ねぎ、パセリ、醤油、コンソメ、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳	さけ おにぎり 米、鮭フレーク、醤油 青のり
13	金	牛乳	ごはん 赤魚のチリソースがけ 白菜のごま酢和え 大豆 スナック いよかん	米 赤魚、長ねぎ、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油 白菜、チンゲン菜、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま 卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ いよかん	お茶 牛乳	★サクサク 麩のラスク 麩、砂糖、マーガリン

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
14	土	牛乳	二色おにぎり 春雨スープ スティックバナナ	米、シーチキン、コーン、ゆかり、ごま、塩 春雨、玉ねぎ、人参、わかめ、醤油、中華味、ごま油 バナナ	お茶	ふかし芋 さつま芋、塩
15	日					
16	月	牛乳	ごはん さけの塩焼き 小松菜のごま昆布和え 肉じゃが クラッカー オレンジ	米 さけ、塩 小松菜、もやし、塩昆布、ごま、醤油、ごま油 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 オレンジ	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
17	火	牛乳	マーボー丼 ★さつま芋とごぼうサラダ じゃが芋 なめこスープ チップス バナナ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、細ねぎ、赤味噌、片栗粉、中華味、ごま油 さつま芋、ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ なめこ、長ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶	食パン、ピーマン ピザ 玉ねぎ、チーズ、コーン マヨドレ、ケチャップ トースト
18	水	牛乳	クリームスパゲティ 切干バンバンジー うの花 クッキー	スパゲティ、鶏肉、ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、シチュールー、牛乳、塩、油 切干大根、人参、チンゲン菜、ささみ、練りごま、酢、砂糖、醤油 かぼちゃ、塩、カレー粉、油 キウイフルーツ	お茶 牛乳 焼き おにぎり	米、醤油、みりん
19	木	牛乳	ごはん(手作りふりかけ) さわらの香味焼き キャベツサラダ 人参 白菜と鶏肉の味噌汁 りんご	米、ひじき、大根菜、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 さわら、長ねぎ、生姜、醤油、みりん、塩 キャベツ、水菜、人参、コーン、マヨドレ 鶏肉、白菜、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	豆乳餅 きな粉、塩
20	金	牛乳	お弁当の日 畑の スナック		お茶・牛乳	さつま芋 チップス さつま芋、塩、砂糖、油
21	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり 大根のさっぱり漬け さつま汁 ハッピー ターナー バナナ	米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節 大根、人参、塩昆布、ごま さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶	フルーチェ フルーチェ、牛乳
22	日		天皇誕生日			
23	月		振替休日			
24	火	牛乳	ロールパン 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 野菜 じゃが芋のポタージュ クラッカー オレンジ	ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中農ソース ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ、マヨドレ じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、シチュールー、牛乳 オレンジ	お茶 牛乳	☆板わかめ おにぎり 米、板わかめ
25	水	牛乳・せんべい	おわかれ会	♪お楽しみメニュー	♪	
26	木	牛乳	納豆丼 春雨サラダ ミレー ビスケット バナナ	米、鶏ミンチ、納豆、小松菜、味噌、砂糖、みりん、ごま油 春雨、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、マヨドレ 玉ねぎ、白菜、エリンギ、にら、醤油、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、マーガリン ケーキ 砂糖、牛乳
27	金	牛乳	ごはん はまの竜田揚げ キャベツのおかか和え 大根の味噌汁 ふかし芋 りんご	米 はまの、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 キャベツ、人参、もやし、豆苗、醤油、砂糖、鰹節 大根、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	小麦粉、にら、人参 桜エビ、ボン酢、ごま油 中華味 チヂミ
28	土	牛乳	豚丼 厚揚げスープ ハッピー ターナー いよかん	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 厚揚げ、玉ねぎ、しめじ、醤油、中華味、ごま油 いよかん	お茶 ジャム クラッカー	クラッカー、苺ジャム

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ

※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。





1月献立表



令和7年12月26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	木		元旦			
2	金		年始休所			
3	土		年始休所			
4	日					
5	月	牛乳	よろこんぶごはん	米、塩昆布	お茶	
			さばの柚庵焼き	さば、ゆず、醤油、みりん	牛乳	
			紅白なます	大根、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖		
		ハッピー	手まり麩のすまし汁	手まり麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	りんご	さつま芋、りんご、砂糖
		ターン	みかん	みかん	きんとん	みりん
6	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			松風焼き	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	牛乳	
			★さっぱりごぼう和え	ごぼう、豆苗、人参、コーン、ささみ、ごま、砂糖、醤油、青じそドレッシング		お好み焼き粉、人参
		ごま	白菜の味噌汁	白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	お好み	キャベツ、天かす
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	焼き	お好みソース、鰹節
7	水	牛乳	ジャージャー麺	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、中華味、ごま油	お茶	
			ツナサラダ	人参、パプリカ、キャベツ、小松菜、シーチキン、マヨドレ	牛乳	
		薄焼き	レパールのブルー煮	レパール、ブルー、醤油、砂糖、みりん		
		せんべい	バナナ	バナナ	七草がゆ	米、七草、塩、鰹節
8	木	牛乳	食パン(セルフサンド)	食パン、マーガリン	お茶	
			さくさくお魚フライ	すずき、小麦粉、パン粉、塩、マヨドレ、ケチャップ、油	牛乳	
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、パセリ、コーン、酢、砂糖、醤油、ごま		★オートミール
			豆乳スープ	玉ねぎ、じゃが芋、チンゲン菜、豆乳、コンソメ、醤油	クッキー	オートミール、小麦粉、砂糖、牛乳、マーガリン
		ねじりん棒	パイナップル	パイナップル		
9	金	牛乳	ピビンパ丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、味噌、中華味、にんにく、ごま油	お茶	
			ひじきサラダ	ひじき、大根、人参、きゅうり、焼豚、醤油、砂糖、マヨドレ	牛乳	
			長ねぎスープ	長ねぎ、豆腐、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ	ミルク	食パン、マーガリン
		クラッカー	りんご	りんご	トースト	牛乳、砂糖
10	土	牛乳	ミートスパゲティ	スパゲティ、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、ケチャップ、塩	お茶	
			キャベツサラダ	キャベツ、人参、コーン、豆苗、マヨドレ		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	おにぎり	米、ふりかけわかめ
11	日					
12	月		成人の日			
13	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			大豆入り鶏つくね	鶏ミンチ、水煮大豆、玉ねぎ、人参、豆腐、塩、醤油、砂糖、みりん、片栗粉	牛乳	
			白菜のゆず昆布和え	白菜、人参、豆苗、ゆず、塩昆布、醤油、ごま、ごま油		★根菜
		ごま	かぶの味噌汁	かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、かぶの葉、味噌、煮干し	チップス	ごぼう、蓮根、人参、塩、片栗粉、油、コンソメ
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ		
14	水	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			鶏肉のオーロラソース焼き	鶏肉、マヨドレ、ケチャップ、チーズ、塩	牛乳	
			ブロッコリーのじゃこ和え	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、ちりめんじゃこ、中華味、ごま油		米、高菜、ごま
		うの花	トリプルポテトスープ	じゃが芋、里芋、さつま芋、玉ねぎ、豆苗、醤油、コンソメ、鶏ガラ	高菜の	薄揚げ、醤油、砂糖
		クッキー	みかん	みかん	おにぎり	みりん
15	木	牛乳 せんべい	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
16	金	牛乳	冬野菜カレー	米、鶏肉、玉ねぎ、長ねぎ、蓮根、里芋、人参、カレールー	お茶	
			福神漬け和え	福神漬け、大根、キャベツ、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖、ごま	牛乳	
		大豆	ポテトサラダ	じゃが芋、ブロッコリー、シーチキン、塩、マヨドレ	きな粉	食パン、マーガリン
		スナック	りんご	りんご	ラスク	きな粉、砂糖
17	土	牛乳	焼き肉丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、にら、焼き肉のタレ	お茶	
		ハッピー	豆腐スープ	豆腐、玉ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味	ジャム	ホットケーキミックス
		ターン	バナナ	バナナ	蒸しパン	梅ジャム、油

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
18	日					
19	月	牛乳	けんちんうどん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節、ごま油	お茶	
			さつま芋のかき揚げ	さつま芋、玉ねぎ、人参、ちくわ、青のり、天ぷら粉、塩、油	牛乳	
		人参	☆せりじょうれん草のお浸し	せり、ほうれん草、醤油、鰹節	ひじき	米、ひじき、薄揚げ
		チップス	みかん	みかん	おにぎり	人参、醤油、砂糖、鰹節
20	火	牛乳	弁当の日		お茶 牛乳	
		畑の			アップル	
		スナック			パイ	パイ生地、りんご、砂糖
21	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			すき焼き風煮	豚肉、白菜、人参、糸こんにゃく、長ねぎ、豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節	牛乳	
			蓮根サラダ	蓮根、人参、水菜、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま		
			揚げじゃが	じゃが芋、塩、コンソメ、油	★小魚	小魚、青のり
		ふかし芋	オレンジ	オレンジ	フライ	天ぷら粉、油
22	木	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			ほうれん草のオムレツ	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	牛乳	
			チキンとマカロニサラダ	マカロニ、人参、きゅうり、鶏肉、塩、マヨドレ		
		ハッピー	レタススープ	レタス、玉ねぎ、エリンギ、コンソメ、醤油、鶏ガラ	スイーツ	さつま芋、粉チーズ、塩
		ターン	キウイフルーツ	キウイフルーツ	コロツケ	砂糖、パン粉、小麦粉
23	金	牛乳	鶏ごぼうごはん	米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			★焼きししゃも	ししゃも	牛乳	
			小松菜のごま和え	小松菜、人参、パプリカ、醤油、砂糖、ごま		中華麺、キャベツ、人参
		かぼちゃ	厚揚げの味噌汁	玉ねぎ、えのき、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		ピーマン、天かす、油
		ポーロ	りんご	りんご	焼きそば	中華味、お好みソース
24	土	牛乳	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、鰹節		
			わかめの味噌汁	わかめ、じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、鰹節		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	ラスク	
25	日					
26	月	牛乳	麦ごはん	米、押麦	お茶	
			さわらの竜田揚げ	さわら、生姜、片栗粉、醤油、みりん、油	牛乳	
			春雨のマヨ醤油和え	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		
		ごま	麩の味噌汁	麩、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★野菜	小麦粉、人参、パセリ
		ビスケット	パイナップル	パイナップル	フルーツ	マーガリン、塩
27	火	牛乳	レーズンパン	レーズンパン	お茶	
			コーンフレークチキン	鶏肉、コーンフレーク、粉チーズ、パン粉、ヨーグルト、コンソメ、塩	牛乳	
			さつま芋サラダ	さつま芋、人参、ブロッコリー、マヨドレ、塩		
			人参ポタージュ	人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールウ	ねぎ味噌	米、細ねぎ、ごま
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	味噌、みりん、砂糖
28	水	牛乳	三色丼	米、鶏ミンチ、卵、小松菜、醤油、砂糖、ごま油	お茶	
			★カミカミサラダ	さきいか、人参、キャベツ、きゅうり、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳	
		薄焼き	かぶスープ	かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、かぶの葉、醤油、中華味、鶏ガラ	かぼちゃ	ホットケーキミックス
		せんべい	バナナ	バナナ	蒸しパン	かぼちゃ、砂糖、油
29	木	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さけの西京焼き	さけ、味噌、みりん、マヨドレ	牛乳	
			納豆和え	納豆、人参、ほうれん草、もやし、もみのり、醤油		
			豆腐のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節	マーマレード	食パン
		ふかし芋	オレンジ	オレンジ	サンド	マーマレードジャム
30	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			揚げ鶏のねぎソース	鶏肉、生姜、レタス、細ねぎ、酢、醤油、砂糖、片栗粉、油	牛乳	
			きんぴらごぼう	ごぼう、人参、大根の葉、醤油、砂糖、みりん、ごま、鰹節		ホットケーキミックス
		ミレー	ほうれん草の味噌汁	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、味噌、煮干し	さつま芋	さつま芋、レーズン、ごま
		ビスケット	りんご	りんご	スコーン	牛乳、マーガリン、砂糖
31	土	牛乳	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ	お茶	
		ハッピー	キャベツサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ	マカロニ	マカロニ、きな粉
		ターン	オレンジ	オレンジ	きな粉	砂糖、塩



※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



令和7年11月28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	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	お茶 牛乳	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
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	お茶 牛乳 ★ごま せんべい	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
3	水	牛乳 クラッカー	弁当の日	お茶・牛乳 豆腐 ドーナツ	お茶・牛乳 豆腐 ドーナツ
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	お茶 牛乳 アップル トースト	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
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	お茶 牛乳 梅昆布 おにぎり	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
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	お茶 せんべい	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
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	お茶 牛乳 ココア スティック	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
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	お茶 牛乳 ジャム サンド	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
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	お茶 牛乳 ★ポンテ ケージョ	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
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	お茶 牛乳 焼き おにぎり	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
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	お茶 牛乳 マシュマロ おこし	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
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	お茶 蒸しパン	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
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 はまちの塩麩焼き ひじきと納豆和え 豚汁 キウイフルーツ	米 はまち、塩麩 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	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 切干大根サラダ ジャーマンポテト みかん	スパゲティ、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 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 ポーロ	クリスマス会	★クリスマスメニュー	★	
25	木	牛乳	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	お茶 牛乳 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	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、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 梅ジャム、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



令和7年10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	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	
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	クラッカー、苺ジャム クラッカー さつま芋、砂糖
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、フナビー、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 スイーツ 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 ミネストローネ 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 コーンスターチ
12	水	牛乳 ミレー ビスケット	ミートスパゲティ 蓮根サラダ 焼きかぼちゃ バナナ	スパゲティ、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 ボーロ	ごはん さわらのごま味噌焼き 白菜の甘酢和え のっぺい汁 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	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	

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、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 ★りんご かりんどう	小麦粉、砂糖、ごま 油
28	金	牛乳	★津田かぶごはん はまちの竜田揚げ パンサンスー 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



令和7年9月30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	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 せんべい	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	お好み焼き粉、にら 人参、キャベツ、天かす なし
2	木	牛乳	中華風おこわ ★ささみクリスマス 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	青のり、ソース
3	金	牛乳	ロールパン チキンポテトグラタン スパゲティサラダ 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 &浅漬け	米、きゅうり、ごま 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	
5	日					
6	月	牛乳	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、さつまい、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 じゃが芋 ボール	じゃが芋、チーズ、塩 片栗粉、パン粉、油 中華味、パセリ
8	水	牛乳	納豆丼 ごぼうとさつまい、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 さつまい、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	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 ごま スティック 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、玉ねぎ、にら 人参、天かす、中華味 ソース、ごま油
10	金	牛乳	お弁当の日 薄焼き せんべい		お茶 牛乳 アップル パイ	パイ生地、りんご 砂糖
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 牛乳 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 さつまい、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 さつまい、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、天ぷら粉、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	
16	木	牛乳	ちゃんぽん麺 レバーのブルーン煮 ごま スティック 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	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	ジャム サンド 食パン、苺ジャム
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	クラッカー チョコソース
19	日					
20	月	牛乳	中華丼 パンサンスー わかめスープ クッキー オレンジ	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 じゃが芋 チップ 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、ピーマン 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 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	米、あらめ、人参 薄揚げ、醤油、みりん ごま、砂糖、鰹節
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	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 せんべい 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 ぱりぱりサラダ 野菜 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 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 りんご 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 さつまい、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 さつまい、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 砂糖、みりん、ごま
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 食パン、南瓜、砂糖 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





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 せんべい	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 ホットケーキミックス アップル ケーキ 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 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
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、牛乳
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
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 食パン、マーガリン 砂糖
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 小麥粉、おからパウダー にら、人参、玉ねぎ 塩、ボン酢、ごま油 チヂミ
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 牛乳、生クリーム
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 クラッカー、苺ジャム
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 米、鶏ミンチ、人参 醤油、みりん、鰹節
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 ホットケーキミックス ココア 蒸しパン 砂糖、牛乳、ココア レーズン、油
18	木	牛乳	麦ごはん 赤魚のチリソース ピーマンの塩昆布和え 畑の クラッカー 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 小麦粉、砂糖、牛乳 マーガリン、スキムミルク
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 ねじり棒 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 米、もち米、きな粉 砂糖、塩
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 おふるラスク 麩、砂糖、マーガリン
23	火		秋分の日		
24	水	牛乳	ごはん 豚肉の野菜炒め さつま芋サラダ 野菜 スナック 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 小麦粉、ごま、砂糖 塩、油
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 食パン、玉ねぎ、コーン ピーマン、ケチャップ マヨドレ、チーズ
26	金	牛乳	さげごはん 肉じゃが パンサンスー 薄焼き せんべい 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	米、さげ、塩、塩昆布、ごま 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにやく、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 さつま芋、砂糖、醤油 みりん、油
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 寒天パウ(いちご)
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 ふかし芋 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 砂糖、塩
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 米、中華麺、玉ねぎ 人参、天かす、中華味 そばめし お好みソース、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





8月献立表



令和7年7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	金	牛乳	☆しじみごはん 鶏肉の塩麴焼き ★カルシウム和え 薄焼きじゃが芋の味噌汁 せんべい 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 せんべい パナナ	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	★ココア ラスク 食パン、ココア、砂糖 マーガリン
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 スティック 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	オートミール クッキー オートミール、小麦粉 マーガリン、砂糖、牛乳
7	木	牛乳	七夕そうめん とり天 かぼちゃ ポーク 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 ポンチ	カルピス みかん缶、桃缶 寒天パパ(青りんご)
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	コーン おにぎり 米、とうもろこし、ごま 醤油、みりん、中華味
9	土	牛乳	昆布おにぎり 野菜のゆかり漬け 豚汁 せんべい パナナ	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
10	日					
11	月		山の日			
12	火	牛乳	★かみかみぞぼろ丼 春雨サラダ 胚芽 チンゲン菜スープ スティック オレンジ	米、豚ミンチ、ごぼう、豆腐、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 ハッピー ターン 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 野菜 クラッカー 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 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	ごはん 酢鶏 スパゲティーサラダ なめこ汁 ねじりん棒 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	牛乳 お茶 グレープ 寒天 グレープジュース 棒寒天、砂糖、桃缶
20	水	牛乳	麦ごはん さけの西京焼き 納豆和え ごま わかめのすまし汁 ビスケット 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 ブルーベリージャム
21	木	牛乳	焼肉丼 チロレギサラダ 揚げポテト 長ねぎスープ チーズ 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	牛乳 お茶 粒あん、粉寒天、砂糖 寒天パパ(ぶどう) 小麦粉、米粉、牛乳、油
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 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	揚げ たこ焼き、青のり、油 お好みソース、鰹節
23	土	牛乳	カレーライス スティック野菜 せんべい 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	ポン菓子
24	日					
25	月	牛乳	トマ玉うどん ★さきいかサラダ ハッピー ターン 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	天かす おにぎり 米、天かす、ごま 醤油、みりん
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 クラッカー 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	シュガー トースト 食パン、マーガリン 砂糖
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 ふかし芋 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	ホットケーキミックス 枝豆 ブリッツ 枝豆、粉チーズ、砂糖 マーガリン、牛乳、塩
28	木	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ 畑の スナック 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	スイーツ ポテト さつま芋、牛乳、砂糖 マーガリン、ごま
29	金	牛乳	☆松江ラーメン 春巻き 小松菜のガーリック炒め ビスケット 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	★ポンチ ケーキ チーズ、砂糖、牛乳 塩、豆腐、油
30	土	牛乳	豚丼 厚揚げの味噌汁 せんべい 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	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） 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 スティックメロン	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	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 バナナ	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 バナナ	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	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	
4	金	牛乳	ビビンバ丼 オクラとトマトのおかか和え 冬瓜のスープ チーズ 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 チーズ 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		2色おにぎり さつま芋汁 せんべい	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	ごはん カラフルチンジャオロース かぼちゃサラダ 薄焼き せんべい	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 バナナ	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	冷やし中華 ★揚げ餃子 小松菜の煮びたし ビスケット	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 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 おおかチーズ 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	梅昆布ごはん 高野豆腐の旨煮 納豆サラダ にら玉スープ ねじりん糖 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 パン ケーキ	ホットケーキミックス パン缶、砂糖 マーガリン、牛乳
11	金	牛乳	ごはん あじの香味焼き ネバネバ和え どうぶつ ビスケット	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	ハヤシライス キャベツサラダ せんべい	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	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 野菜 スナック	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 パン ケーキ	片栗粉、砂糖 黒糖、きな粉、塩
15	火	牛乳	豆乳担々うどん 焼きかぼちゃ チョレギサラダ ウエハース 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

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 ★鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ コーンシチュー クラッカー キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、マーメレード、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 スティック	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	うな丼 大根の梅マヨ和え はんぺんのすまし汁 ふかし芋 せんべい	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	米、うなぎの蒲焼き、ワレット、醤油、みりん、砂糖 はんぺん、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 すいか 食パン、苺ジャム
19	土	牛乳	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	牛乳 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	ミートスパゲティ のり塩ポテト ミレー ビスケット	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	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 スティック	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	米、天かす、ごま 醤油、みりん あんこ、砂糖、粉寒天 塩
24	木	牛乳	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 バナナ	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	ホットケーキミックス 砂糖、牛乳、油
25	金	牛乳	豚丼 ハンサンスー 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 ★ピザ 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	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	牛乳 お茶	ポン菓子
27	日					
28	月	牛乳	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 ウエハース 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	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
29	火	牛乳	ごはん さけのレモン醤油焼き 揚げびたし 薄焼き せんべい	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	コーンフレーク マーガリン、マシュマロ
30	水	牛乳	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	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 クラッカー バナナ	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 バナナ	牛乳 お茶	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



令和7年5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	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	ピースごはん 牛ごぼうのしぐれ煮 さっぱり漬け 薄焼き せんべい	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 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 ごま 長ねぎスープ スティック 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	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 大豆 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	

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 ビスケット		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 キャロットポタージュ 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	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 ごま 揚げじゃが芋のそぼろ煮 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 ビスケット	おなかチーズ おにぎり
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 かいらんどう	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 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 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、豆腐、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 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 どうぶつ なめこ汁 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	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 タンダリーチキン トマトサラダ 薄焼き せんべい	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	ナポリタンスパゲティ キャベツとコーン オレンジ	スパゲティ、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	お茶 牛乳 ゼリー	寒天パイ(青りんご味)
29	日					
30	月	牛乳	スタミナ丼 ツナポテトサラダ 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

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	たけのごはん ★焼きしやも 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 ししやも、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	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、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 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 ウエハース
15	木	牛乳	豚丼 パンサンスー 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					

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	野菜 ドーナツ
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、豆苗、エリンギ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 牛乳	豆乳餅
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、豆苗、えのき、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳	★きな粉 ラスク
22	木	牛乳	ジャージャー麺 ★揚げ餃子 畑の シヤキシヤキナムル 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	わかめ おにぎり
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 かき揚げ
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
25	日					
26	月	牛乳	ロールパン ★チキンカツ まめまめサラダ どうぶつ 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	そばめし
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	★ごま せんべい
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、カレールー、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 おにぎり
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 おやき
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

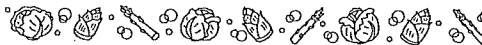
☆松江の味めぐりメニュー

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	カレーライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ	お茶	
		ごま	チーズサラダ	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	牛乳	
		スティック	高野豆腐煮	高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節	★シュガー	
			清見オレンジ	清見オレンジ	ラスク	食パン、砂糖、マーガリン
2	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さけの香味焼き	さけ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油	牛乳	
			キャベツのごま和え	キャベツ、人参、豆苗、ささみ、醤油、砂糖、ごま	お花	小麦粉、砂糖、食紅
			じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	クッキー	バター、牛乳
		ビスコ	りんご	りんご		
3	木	牛乳	マーボー丼	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	お茶	
			春雨サラダ	春雨、人参、きゅうり、もやし、焼き豚、ごま、マヨドレ、塩	牛乳	
			わかめスープ	玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ	ココア	ホットケーキミックス
		薄焼き	バナナ	バナナ	蒸しパン	ココア、牛乳、砂糖、油
		せんべい				
4	金	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			チキンナゲット	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	牛乳	
			★れんこんサラダ	蓮根、きゅうり、人参、コーン、ごま、醤油、砂糖、マヨドレ		
			人参ポタージュ	人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールウ	アスパラ	米、アスパラガス、ごま
		チーズ	パイナップル	パイナップル	おにぎり	天かす、醤油、みりん
5	土	牛乳	チャーハン	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油	お茶	
		ハッピー	厚揚げスープ	玉ねぎ、厚揚げ、にら、醤油、中華味		
		ターン	オレンジ	オレンジ	せんべい	
6	日					
7	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの醤油煮	さば、生姜、醤油、砂糖、みりん	牛乳	
			花野菜のおかか和え	ブロッコリー、カリフラワー、人参、醤油、マヨドレ、鰹節	★お好み	お好み焼き粉、キャベツ
			なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、白菜、ごぼう、小松菜、味噌、煮干し	焼き	人参、細ねぎ、桜エビ
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	焼き	お好みソース、青のり
8	火	牛乳	かきたまうどん	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	お茶	
			★チーちくの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、チーズ、天ぷら粉、油	牛乳	ホットケーキミックス
		豆乳	3色野菜のゆかり和え	大根、人参、キャベツ、ごま、ゆかり、醤油	セサミ	レーズン、マーガリン
		クッキー	バナナ	バナナ	スコーン	砂糖、ごま、牛乳
9	水	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	お茶	
			ミートポテトグラタン	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	牛乳	
			ほうれん草ソテー	ほうれん草、パプリカ、コーン、ツナ、醤油、マーガリン		
			オニオンスープ	玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ	さけ	米、さけフレーク、ごま
		ねじり棒	清見オレンジ	清見オレンジ	おにぎり	もみり、醤油
10	木	牛乳	ごはん	米	お茶	
			うまからチキン	鶏肉、にんにく、醤油、みりん、ケチャップ、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳	
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ、人参、きゅうり、チーズ、マヨドレ、塩		
		きな粉	はんぺんのすまし汁	はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節		粉寒天、みかん缶
		ウエハース	キウイフルーツ	キウイフルーツ		みかん寒天、オレンジジュース、砂糖
11	金	牛乳	納豆丼	米、豚ミンチ、納豆、レタス、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			ひじきサラダ	ひじき、人参、大根、きゅうり、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ	牛乳	
			つるつるスープ	春雨、玉ねぎ、わかめ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	ミルク	食パン、砂糖、牛乳
		チーズ	りんご	りんご	トースト	マーガリン
12	土	牛乳	塩昆布ごはん	米、塩昆布、ごま	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油		
			中華スープ	長ねぎ、豆腐、豆苗、醤油、中華味、ごま油	ジャムサンド	
		せんべい	オレンジ	オレンジ	クラッカー	クラッカー、苺ジャム
13	日					
14	月	牛乳	味噌ラーメン	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	お茶	
			肉団子のケチャップ和え	肉団子、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ケチャップ	牛乳	
		人参	小松菜ナムル	小松菜、人参、きゅうり、醤油、中華味、ごま油、ごま	あらめ	米、あらめ、人参、薄揚げ
		チップス	パイナップル	パイナップル	おにぎり	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	米	牛乳
			豚の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、生姜、醤油、みりん	
			★五目きんぴら	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	餃子の皮
		ミレー	たまごスープ	卵、玉ねぎ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	の包み揚げ
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	餃子の皮、チーズ、油
16	水	牛乳	ビビンバ丼	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、ごま、味噌、みりん、ごま油	お茶
			チョレギサラダ	レタス、きゅうり、人参、パプリカ、もみり、醤油、ごま油	牛乳
			さつま芋のスティック揚げ	さつま芋、塩、油	★ザクザク
			長ねぎスープ	長ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ	クッキー
		チーズ	りんご	りんご	小麦粉、オートミール
17	木	牛乳	☆めのはごはん	米、板わかめ	
			あじのから揚げ	あじ、生姜、醤油、みりん、小麦粉、油	お茶
			切干大根のごまマヨ和え	切干大根、キャベツ、人参、練りごま、酢、醤油、砂糖	
		野菜	豆腐の味噌汁	豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	じゃが丸
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	くん
18	金	牛乳	誕生会	♪お楽しみメニュー	
19	土	牛乳	中華丼	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	お茶
		ハッピー	ポテトスープ	じゃが芋、玉ねぎ、厚揚げ、醤油、中華味	
		ターン	バナナ	バナナ	ポン菓子
20	日				
21	月	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶
			さくさくおさかなフライ	赤魚、パン粉、小麦粉、中農ソース、油	牛乳
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、コーン、豆苗、マヨドレ	
		ごま	ミネストローネ	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	鶏そぼろ
		スティック	りんご	りんご	おにぎり
22	火	牛乳	ドライカレー	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、カレールウ	お茶
		ハッピー	★福神漬け和え	キャベツ、人参、きゅうり、大根、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま	牛乳
		ターン	焼きポテト	じゃが芋、パセリ、塩、マーガリン	ジャム
			オレンジ	オレンジ	サンド
23	水	牛乳	弁当の日		お茶・牛乳
			畑の		カルピス
			スナック		バナナ
24	木	牛乳	ごはん	米	お茶
			鶏肉の塩麹焼き	鶏肉、塩麹	牛乳
			納豆サラダ	納豆、白菜、きゅうり、人参、醤油、マヨドレ	
			味噌スープ	玉ねぎ、かぼちゃ、エリンギ、細ねぎ、味噌、中華味、鶏ガラ	★抹茶
		バナナ	パイナップル	パイナップル	ケーキ
25	金	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	お茶
			さわらの竜田揚げ	さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	牛乳
			キャベツのマヨ醤油和え	キャベツ、人参、パプリカ、醤油、マヨドレ、鰹節	
		大豆	大根の味噌汁	大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★ココア
		スナック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	スティック
26	土	牛乳	2色おにぎり	米、さけフレーク、天かす、青のり、ごま、醤油	お茶
			豚汁	豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節	
		せんべい	バナナ	バナナ	フルーチェ
27	日				
28	月	牛乳	ごはん	米	お茶
			ぎよろつけ	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	牛乳
			たけのこサラダ	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	
		動物	小松菜の味噌汁	小松菜、玉ねぎ、しめじ、鶏肉、味噌、煮干し	豆乳もち
		クッキー	オレンジ	オレンジ	
29	火		昭和の日		
30	水	牛乳	ミートスパゲティ	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	お茶
			ツナサラダ	キャベツ、アスパラガス、人参、コーン、ツナ、マヨドレ	牛乳
			レバーのプルーン煮	レバー、プルーン、生姜、醤油、みりん、砂糖	のりチーズ
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	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



♪れもんくみりくエトメニュー
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。♪マークで表示してあります。

3月献立表

各クラスリクエトメニュー
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	お茶 クラッカー、苺ジャム
2	日					
3	月	牛乳 薄焼き せんべい	三色ごはん ♪エビフライ あすっごサラダ 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 あすっご、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、あんこ、油、食紅 雑あられ	お茶 牛乳 小麦粉、米粉、砂糖 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	お茶 牛乳 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	お茶 牛乳 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	お茶 牛乳 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	お茶 ラスク
9	日					
10	月	牛乳	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 ♪焼きそば	お茶 牛乳 中華麺、玉ねぎ、人参 にら、キャベツ、ツナ 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、中濃ソース、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	お茶 牛乳 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	お茶 牛乳 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 ★大学芋	お茶 牛乳 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	お茶 牛乳 ホットケーキミックス 人参、牛乳、砂糖 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	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	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	お茶 牛乳 食パン、苺ジャム
19	水	牛乳 かぼちゃ ポーロ	♪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	お茶 牛乳 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 おこし	お茶 牛乳 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	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	お茶 牛乳 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 サクサク スイーツ 春巻き	お茶 牛乳 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	お茶 牛乳 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	お茶 牛乳 ホットケーキミックス りんご、パイナップル、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 クラッカー	お茶 牛乳 お好み焼き粉、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			
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、塩昆布、ごま油 バナナ	お茶 牛乳 さけ おにぎり	お茶 牛乳 さけ おにぎり 米、鮭フレーク、ごま

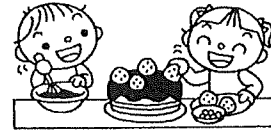
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※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



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 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	
2	日	ハッピー ターン			せんべい	
3	月	牛乳	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 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 ★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 コーンフレーク おこし 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	ロールパン 豆乳グラタン 春菊のツナ和え コーンスープ 薄焼き せんべい キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、玉ねぎ、人参、マカロニ、ブロッコリー、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 米、もみのり、チーズ おにぎり 醤油、ごま油
7	金	牛乳	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 小麦粉、砂糖、塩 せんべい 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	ごはん ★さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 野菜 玉ねぎの味噌汁 いよかん クラッカー	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	小麦粉、にら、人参 桜エビ、チーズ、ボン酢 チヂミ 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 食パン、きな粉、砂糖 ラスク マーガリン
13	木	牛乳	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、ブロッコリー、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	米、ひじき、薄揚げ 人参、醤油、砂糖 おにぎり みりん、鰹節

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 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 ビスケット	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	パイ生地、チョコソース バレンタイン グラニュー糖 パイ カラースプレー
15	土	牛乳	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	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 バナナ 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	食パン、ピーマン ピザ 玉ねぎ、チーズ、コーン トースト マヨドレ、ケチャップ
18	火	牛乳	お弁当の日			お茶 牛乳 ★おさつ スティック
19	水	牛乳	和風スパゲティー フライドポテト どうぶつ 切干パンパンジー バナナ ビスケット	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 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	豆乳、片栗粉、砂糖 きな粉餅 きな粉、塩
20	木	牛乳	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 ふかし芋 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	小麦粉、砂糖、牛乳 マーガリン
21	金	牛乳	★カミカミサラダ うの花 クッキー 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	ホットケーキミックス ほうれん草、人参 ドーナツ 牛乳、砂糖、油
22	土	牛乳	鶏ごぼうごはん 大根のゆかり和え 薄焼き さつま汁 せんべい 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	ロールパン スパニッシュオムレツ ほうれん草ソテー 畑の 長ねぎのスープ スナック 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	米、餅米、味噌、砂糖 ★五平餅 みりん、ごま
26	水	牛乳	ごはん 照りマヨチキン きんぴらごぼう 人参 玉ねぎのすまし汁 チップス 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	ホットケーキミックス バナナ バナナ、マーガリン マフィン 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	ちゃんぽん麺 ★かぼちゃ春巻き ごま チョレギサラダ スティック 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、もみのり、ツナ、醤油、ごま油、ごま りんご	お茶 牛乳	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

