

11月献立表



令和8年10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		材料名
1	日					
2	月	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			豚ごぼうのしぐれ煮	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、チンゲン菜、糸こんにゃく、生姜、醤油、みりん、鰹節、片栗粉	お茶	
			ツナサラダ	キャベツ、人参、コーン、シーチキン、パセリ、マヨドレ、塩		
		えび	✿しじみ汁	しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し	★りぼん	小麦粉、砂糖、ごま
		せんべい	りんご	りんご	かりんとう	油
3	火		文化の日			
4	水	牛乳	お弁当の日		牛乳	ホットケーキミックス
		ハッピー			お茶	りんご、マーガリン
		ターン			りんごケーキ	牛乳、生クリーム、砂糖
5	木	牛乳	ビビンバ丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、小松菜、にんにく、味噌、みりん、ごま油	牛乳	
			蓮根サラダ	蓮根、きゅうり、人参、チンゲン菜、かにかま、醤油、砂糖、酢、ごま	お茶	中華麺、玉ねぎ、人参
			卵と春雨のスープ	卵、春雨、玉ねぎ、椎茸、にら、醤油、中華味、鶏ガラ		天かす、ソース、中華味
		ごま	バナナ	バナナ	焼きそば	ピーマン、ごま油
		スティック				
6	金	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			つくねの味噌照り焼き	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、味噌、砂糖、みりん、塩、片栗粉	お茶	
			きのこの磯香和え	しめじ、ブナピー、えのき、人参、キャベツ、小松菜、味付けのり、醤油、ごま油		ホットケーキミックス
			わかめのすまし汁	玉ねぎ、わかめ、花麩、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	アメリカン	魚肉ソーセージ、油
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ドッグ	ケチャップ、牛乳
7	土	牛乳	ナポリタンスパゲティー	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、ケチャップ、コンソメ、塩、油	お茶	
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		
		せんべい	バナナ	バナナ	おにぎり	米、ゆかり
8	日					
9	月	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、小麦粉、パン粉、粉チーズ、マヨドレ、塩	お茶	
			小松菜のソテー	小松菜、人参、エリンギ、中華味、醤油、ごま油		
		大豆	ミネストローネ	玉ねぎ、人参、じゃが芋、マカロニ、トマト、パセリ、ケチャップ、砂糖、コンソメ、鶏ガラ	さつま芋	米、さつま芋、ごま
		スナック	パイナップル	パイナップル	おにぎり	醤油、塩
10	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さけのもみじ焼き	さけ、人参、パプリカ、味噌、みりん、マヨドレ、塩	お茶	
			★ごぼうサラダ	ごぼう、人参、きゅうり、コーン、シーチキン、醤油、砂糖、酢、ごま		米粉、片栗粉、豆腐
			なめこのすまし汁	なめこ、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★米粉	ベーキングパウダー
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ドーナツ	砂糖、塩、油
11	水	牛乳	ジャージャー麺	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉	牛乳	
			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		お好み焼きの粉、にら
		ミレー	焼きチーズポテト	じゃが芋、パセリ、チーズ、マーガリン、塩		もやし、人参、天かす
		ビスケット	バナナ	バナナ	お好み焼き	青のり、ソース
12	木	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さわらのフライ	さわら、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース、ケチャップ、油	お茶	
			納豆和え	納豆、キャベツ、人参、もやし、醤油		
		人参	豚汁	豚肉、大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し	ミルク	食パン、牛乳、砂糖
		チップス	オレンジ	オレンジ	トースト	バニラエッセンス
13	金	牛乳	カレーライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、カレールウ	牛乳	
			根菜サラダ	蓮根、人参、ごぼう、大根、豆苗、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ	お茶	ホットケーキミックス
			高野豆腐煮	高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節	✿柿の	柿、砂糖、牛乳
		ビスコ	みかん	みかん	ケーキ	マーガリン
14	土	牛乳	肉味噌丼	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、にら、味噌、みりん、中華味、ごま油	お茶	
		ハッピー	豆腐のスープ	豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味		
		ターン	バナナ	バナナ	ラスク	
15	日					

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
16	月	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	牛乳	
			チキンナゲット	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、コンソメ、片栗粉、油、ケチャップ	お茶	
			切干大根サラダ	切干大根、人参、きゅうり、シーチキン、酢、醤油、砂糖、ごま、マヨドレ		
		うの花	豆乳カレースープ	さつま芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、豆乳、カレー粉、コンソメ、鶏ガラ	天かす	米、天かす、青のり
		クッキー	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
17	火	牛乳	里芋ごはん	米、里芋、塩昆布、醤油、みりん、塩	牛乳	
			豚肉のオイスター炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、春雨、オイスターソース、ごま油	お茶	
			キャベツのゆかり和え	キャベツ、人参、もやし、豆苗、ゆかり、醤油		
			長ねぎのスープ	長ねぎ、厚揚げ、しめじ、醤油、中華味、鶏ガラ	★野菜	ごぼう、人参、さつま芋
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	チップス	塩、砂糖、油
18	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さばのおかか煮	さば、生姜、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			白菜のさっぱり漬け	白菜、人参、浅漬けの素、ごま		
			かぼちゃの味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	ココア	食パン、ココア、砂糖
		ふかし芋	りんご	りんご	ラスク	マーガリン
19	木	牛乳	けんちんうどん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節、ごま	牛乳	
			★さつま芋の天ぷら	さつま芋、天ぷら粉、油、塩	お茶	
		動物	春菊のなめたけ和え	春菊、キャベツ、人参、なめたけ、ごま、醤油	パイン	ホットケーキミックス
		ビスケット	バナナ	バナナ	蒸しパン	パイン缶、牛乳、油
20	金	牛乳	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	牛乳	♪
		ビスコ			お茶	
21	土	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、ごま油	お茶	
			豆腐スープ	豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味	クラッカー	
		せんべい	オレンジ	オレンジ	サンド	クラッカー、苺ジャム
22	日					
23	月		勤労感謝の日			
24	火	牛乳	味噌ラーメン	中華麺、豚肉、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	牛乳	
			★揚げ餃子	餃子、油	お茶	
			ブロッコリーの香味炒め	ブロッコリー、人参、ガーリックパウダー、醤油、中華味、ごま油	お麩	
		クラッカー	バナナ	バナナ	ラスク	麩、マーガリン、砂糖
25	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			鶏肉の照り焼き	鶏肉、醤油、みりん	お茶	
			マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ、塩		
		畑の	麩の味噌汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し	ジャム	
		スナック	みかん	みかん	サンド	食パン、苺ジャム
26	木	牛乳	✿津田かぶごはん	米、津田かぶ、塩	牛乳	
			はまちの竜田揚げ	はまち、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	お茶	
			白和え	豆腐、白菜、人参、ほうれん草、糸こんにゃく、薄揚げ、醤油、砂糖、白味噌、ごま		ビーフン、玉ねぎ、人参
			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		ピーマン、中華味
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ビーフン	お好みソース、ごま油
27	金	牛乳	クリームスパゲティー	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、牛乳、シチュールウ、油、塩	牛乳	
			大根サラダ	大根、人参、小松菜、シーチキン、酢、醤油、砂糖	お茶	
		じゃが芋	さつま芋のマーマレード煮	さつま芋、マーマレードジャム、醤油、砂糖	★焼き	
		チップス	バナナ	バナナ	おにぎり	米、味噌、みりん、ごま
28	土	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	
		ハッピー	厚揚げの味噌汁	厚揚げ、さつま芋、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、鰹節		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ポン菓子	
29	日					
30	月	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			鶏肉のピザ焼き	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、マヨドレ、ケチャップ、塩	お茶	
			花野菜サラダ	ブロッコリー、カリフラワー、人参、青じそドレッシング		
		薄焼き	コンソメスープ	玉ねぎ、じゃが芋、人参、コーン、醤油、コンソメ	さけ	米、さけフレーク
		せんべい	りんご	りんご	雑炊	醤油、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







10 月 献 立 表



令和8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	
1	木	牛乳	ごはん	米	お茶	
			照り焼きチキン	鶏肉、醤油、みりん、砂糖	牛乳	
			マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、塩		お好み焼き粉、人参
		えび	なすの味噌汁	なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	お好み	キャベツ、天かす
		せんべい	パイナップル	パイナップル	焼き	にら、お好みソース
2	金	牛乳	✿ししみラーメン	中華麺、ししみ、焼豚、人参、もやし、細ねぎ、醤油、みりん、中華味、ごま油	お茶	
			★ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、天ぷら粉、油	牛乳	
		ごま	小松菜の煮びたし	小松菜、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節	新米おにぎり	米、塩
		スティック	バナナ	バナナ	&きゅうり漬け	きゅうり、塩昆布
3	土	牛乳	カレーライス	米、玉ねぎ、人参、じゃが芋、シーチキン、福神漬け、カレールウ	お茶	
			野菜スティック	大根、人参、きゅうり、マヨドレ、ケチャップ		
		ビスコ	オレンジ	オレンジ	せんべい	
4	日					
5	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			カル鉄たまご焼き	卵、鶏ミンチ、ひじき、玉ねぎ、小松菜、牛乳、醤油、みりん、中華味、油	牛乳	
			キャベツのごま和え	キャベツ、人参、もやし、豆苗、ごま、醤油、砂糖、ごま油		小麦粉、マーガリン
		ハッピー	里芋の味噌汁	里芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★オートミール	オートミール、砂糖
		ターン	なし	なし	クッキー	牛乳、バニラエッセンス
6	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの味噌煮	さば、生姜、味噌、みりん、砂糖	牛乳	
			春雨の酢の物	春雨、きゅうり、人参、コーン、かにかま、醤油、砂糖、酢、ごま		じゃが芋、チーズ、塩
			麩のすまし汁	麩、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	かりかり	小麦粉、片栗粉
		ふかし芋	オレンジ	オレンジ	ポテト	パセリ
7	水	牛乳・ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	お茶・牛乳	♪
8	木	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			鶏肉のトマト煮込み	鶏肉、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、小麦粉、ケチャップ、砂糖、コンソメ	牛乳	
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、豆苗、コーン、酢、砂糖、醤油		
		薄焼き	かぼちゃポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、クルトン、パセリ、牛乳、シチュールウ	さけ	米、さけフレーク
		せんべい	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	ごま、塩
9	金	牛乳	中華丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉	お茶	
			★ごぼうとさつま芋サラダ	さつま芋、ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、マヨドレ、醤油、砂糖、ごま	牛乳	
			豆腐スープ	豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ	セサミ	食パン、ごま、砂糖
		クラッカー	バナナ	バナナ	ラスク	マーガリン
10	土	牛乳	ツナチャーハン	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、シーチキン、醤油、中華味、ごま油	お茶	
			厚揚げスープ	厚揚げ、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	ポン菓子	
11	日					
12	月		スポーツの日			
13	火	牛乳	きのこごはん	米、しめじ、舞茸、椎茸、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			ささみのマリネ	ささみ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、人参、小麦粉、酢、砂糖、醤油、油	牛乳	
			かぼちゃ煮	かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節		
		大豆	長ねぎの味噌汁	長ねぎ、白菜、薄揚げ、味噌、煮干し	★小魚	小魚、天ぷら粉
		スナック	パイナップル	パイナップル	フライ	青のり、油
14	水	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	
			キャベツの梅マヨ和え	キャベツ、人参、きゅうり、梅干し、醤油、マヨドレ		
			けんちん汁	鶏肉、豆腐、大根、人参、ごぼう、糸こんにゃく、細ねぎ、醤油、塩、ごま油、鰹節	フルーツ	さつま芋、りんご
		ふかし芋	オレンジ	オレンジ	きんとん	パイン缶、砂糖
15	木	牛乳	弁当の日		お茶	
		ミレー			牛乳	パイ生地、りんご
		ビスケット			りんごパイ	砂糖
16	金	牛乳	3色そぼろ丼	米、豚ミンチ、卵、小松菜、醤油、砂糖、みりん、油	お茶	
			★切干大根の甘酢和え	切干大根、人参、キャベツ、豆苗、ささみ、酢、砂糖、醤油、ごま	牛乳	
		野菜	わかめの味噌スープ	わかめ、玉ねぎ、エリンギ、味噌、中華味、鶏ガラ	ココア	小麦粉、ココア、牛乳
		スナック	バナナ	バナナ	スティック	マーガリン、砂糖
17	土	牛乳	焼きそば	中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、お好みソース、中華味、ごま油	お茶	
			ポテトスープ	じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、醤油、中華味		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	おにぎり	米、ふりかけわかめ
18	日					
19	月	牛乳	ゆかりごはん	米、ゆかり	お茶	
			✿ししゃもの煎茶揚げ	ししゃも、煎茶、天ぷら粉、塩、油	牛乳	
			チンゲン菜のナムル	チンゲン菜、もやし、パプリカ、醤油、中華味、ごま油、ごま		ホットケーキミックス
		うの花	坦々スープ	豚ミンチ、玉ねぎ、エリンギ、豆苗、味噌、中華味	野菜	人参、ほうれん草
		クッキー	りんご	りんご	蒸しパン	牛乳、砂糖、油
20	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			鶏肉の香味焼き	鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油	牛乳	
			コロコロポテトサラダ	じゃが芋、人参、キャベツ、コーン、パセリ、マヨドレ、塩		コーンフレーク
			小松菜の味噌汁	小松菜、玉ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し	★マシュマロ	マシュマロ
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おこし	マーガリン
21	水	牛乳	マーボー豆腐丼	米、豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉	お茶	
			★カミカミサラダ	さきいか、キャベツ、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳	
			にらスープ	玉ねぎ、にら、もやし、醤油、中華味、鶏ガラ	ジャム	
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	サンド	食パン、苺ジャム
22	木	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	お茶	
			おさかなフライ	赤魚、パン粉、小麦粉、塩、砂糖、中農ソース、ケチャップ、油	牛乳	
			スパゲッティーサラダ	サラスパ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、塩		
		ごま	さつま芋のシチュー	さつま芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、牛乳、シチュールウ		豆乳、片栗粉
		スティック	パイナップル	パイナップル	豆乳餅	きな粉、砂糖、塩
23	金	牛乳	かきたまうどん	うどん、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、薄揚げ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			里芋のから揚げ	里芋、青のり、醤油、砂糖、片栗粉、油	牛乳	
		ミレー	福神漬け和え	福神漬け、きゅうり、人参、大根、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油	おかか	米、鰹節、塩昆布
		ビスケット	バナナ	バナナ	おにぎり	醤油、みりん
24	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	野菜スティック	大根、人参、ブロッコリー、マヨドレ、ケチャップ		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ラスク	
25	日					
26	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さけの塩焼き（みどり酢）	さけ、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩	牛乳	
			★きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ピーマン、鶏ミンチ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節		中華麺、玉ねぎ、人参
		薄焼き	なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		にら、キャベツ、天かす
		せんべい	パイナップル	パイナップル	焼きそば	中華味、お好みソース
27	火	牛乳	なすのミートスパゲティー	スパゲティー、豚ミンチ、なす、玉ねぎ、人参、パセリ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩、油	お茶	
			大根の甘酢和え	大根、人参、きゅうり、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま油	牛乳	
		野菜	じゃが芋のおかか煮	じゃが芋、砂糖、醤油、みりん、鰹節	ごま味噌	米、味噌、みりん
		クラッカー	バナナ	バナナ	おにぎり	砂糖、ごま
28	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			豆腐ハンバーグ	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、砂糖、塩、片栗粉	牛乳	
			ツナサラダ	キャベツ、人参、ブロッコリー、パプリカ、シーチキン、マヨドレ、塩		
		じゃが芋	白菜の味噌汁	白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★野菜	小麦粉、パセリ
		チップス	りんご	りんご	ブリッツ	人参、マーガリン、塩
29	木	牛乳	小松菜ごはん	米、小松菜、塩、醤油、みりん、鰹節	お茶	
			鶏肉の塩から揚げ	鶏肉、にんにく、生姜、みりん、塩、中華味、片栗粉、油	牛乳	
			納豆和え	納豆、チンゲン菜、人参、もやし、豆苗、醤油		食パン、りんご
			はんぺんのすまし汁	はんぺん、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節	アップル	砂糖、マーガリン
		バナナ	オレンジ	オレンジ	トースト	チーズ
30	金	牛乳	パンプキンカレー	米、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、カレールウ	お茶	
			元気サラダ	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	牛乳	ホットケーキミックス
			かりかり蓮根	蓮根、パセリ、塩、油	おばけ	さつま芋、生クリーム
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	マフィン	餃子の皮、牛乳、油
31	土	牛乳	ゆかりごはん	米、ゆかり	お茶	
			肉野菜炒め	鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼肉のたれ		ホットケーキミックス
		ハッピー	豆腐スープ	豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味、ごま油	ミルク	牛乳、砂糖、油
		ターン	オレンジ	オレンジ	蒸しパン	カラースプレー

※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









９月 献立表



令和8年8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		材料名
1	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			赤魚のねぎ味噌ソースかけ	赤魚、細ねぎ、味噌、みりん、砂糖、片栗粉、油	お茶	
			ピーマンの塩昆布和え	ピーマン、パプリカ、もやし、塩昆布、ごま、ごま油		ホットケーキミックス
		えび	オクラのすまし汁	オクラ、玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、塩、鰹節	アップル	りんご、砂糖、牛乳
		せんべい	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ケーキ	マーガリン
2	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			鶏肉の香味焼き	鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油	お茶	
			ブロッコリーの梅和え	ブロッコリー、人参、梅干し、醤油、鰹節		食パン、玉ねぎ、人参
			なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	カレー	シーチキン、粉チーズ
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	トースト	牛乳、カレールウ
3	木	牛乳	わかめごはん	米、ふりかけわかめ	牛乳	
			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、豆苗、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			キャベツと蓮根のごま和え	キャベツ、蓮根、人参、練りごま、醤油、砂糖、酢		中華麺、玉ねぎ、人参
		ごま	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し		にら、天かす、ごま油
		スティック	パイナップル	パイナップル	焼きそば	中華味、お好みソース
4	金	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			豆乳マカロニグラタン	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	お茶	
			★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		
		ハッピー	チンゲン菜のスープ	チンゲン菜、玉ねぎ、エリンギ、コンソメ、醤油	★焼き	
		ターン	バナナ	バナナ	おにぎり	米、醤油、みりん、鰹節
5	土	牛乳	ツナごぼうおにぎり	米、シーチキン、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			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、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節	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、ジャム
6	日					
7	月	牛乳	あらめごはん	米、あらめ、ごぼう、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節	牛乳	
			じゃこの卵焼き	卵、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、人参、醤油、みりん、牛乳、油、鰹節	お茶	
			キャベツの磯香和え	キャベツ、人参、もやし、豆苗、のり、醤油		
		人参	豚肉とズッキーニの味噌汁	豚肉、ズッキーニ、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し	★ごま	小麦粉、ごま、砂糖
		せんべい	パイナップル	パイナップル	せんべい	塩、油
8	火	牛乳	ビビンバ丼	米、豚ミンチ、人参、小松菜、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、コーン、マヨドレ	お茶	
		ミレー	白菜スープ	白菜、玉ねぎ、しめじ、中華味、醤油、鶏ガラ	ジャム	
		ビスケット	オレンジ	オレンジ	サンド	食パン、苺ジャム
9	水	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	牛乳	
			✿すずきの天ぷら	すずき、天ぷら粉、塩、抹茶、油	お茶	
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、かにかま、マヨドレ、塩		小麦粉、にら、人参
			大根の味噌汁	大根、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		玉ねぎ、チーズ、ポン酢
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	チヂミ	塩、ごま油
10	木	牛乳・ビスコ	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	♪	
11	金	牛乳	味噌ラーメン	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ	牛乳	
			★コーン春巻き	春巻きの皮、人参、コーン、青じそ、シーチキン、チーズ、小麦粉、塩、油	お茶	
		かぼちゃ	小松菜の炒めもの	小松菜、パプリカ、ちくわ、醤油、中華味、ごま油	ひじき	米、ひじき、人参、醤油
		ボーロ	バナナ	バナナ	おにぎり	薄揚げ、砂糖、鰹節
12	土	牛乳	ナポリタン	スパゲティー、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、塩、油	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		ホットケーキミックス
		ターン	オレンジ	オレンジ	蒸しパン	牛乳、砂糖、油
13	日					
14	月	牛乳	マーボー豆腐丼	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油	牛乳	
			切干大根の甘酢和え	切干大根、人参、きゅうり、シーチキン、酢、砂糖、醤油、ごま、ごま油	お茶	
		うの花	わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、えのき、醤油、中華味、鶏ガラ	★さつま芋	
		クッキー	バナナ	バナナ	チップス	さつま芋、砂糖、塩、油
15	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さけの西京焼き	さけ、マヨドレ、味噌、みりん	お茶	
			ネバネバ和え	キャベツ、人参、もやし、納豆、めかぶ、醤油		餃子の皮、チーズ
		大豆	花麩のすまし汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	餃子の皮	玉ねぎ、ピーマン、コーン
		スナック	オレンジ	オレンジ	ピザ	ケチャップ、マヨドレ
16	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			★揚げ鶏の甘辛和え	鶏肉、レタス、生姜、ケチャップ、みりん、醤油、片栗粉、油	お茶	
			ひじき煮	ひじき、れんこん、人参、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん、鰹節		ホットケーキミックス
		ハッピー	大根の味噌汁	大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	✿抹茶	抹茶、粒あん、砂糖
		ターン	なし	なし	蒸しパン	牛乳、油
17	木	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			ぎょろっけ	いわしのミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、パン粉、小麦粉、中濃ソース、ケチャップ、油	お茶	
			にんじんしりしり	人参、シーチキン、パセリ、醤油、中華味、ごま、ごま油		
		畑の	にら玉コンソメスープ	卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、コンソメ	ミルク	小麦粉、砂糖、牛乳
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	サブレ	マーガリン、スキムミルク
18	金	牛乳	けんちんうどん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節	牛乳	
			さつま芋の天ぷら	さつま芋、天ぷら粉、塩、油	お茶	
			キャベツのゆかり和え	キャベツ、人参、豆苗、ゆかり、ごま、醤油	★きな粉	米、もち米、きな粉
		ビスコ	バナナ	バナナ	おはぎ	砂糖、塩
19	土	牛乳	そぼろ丼	米、豚ミンチ、チンゲン菜、刻みのり、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			豆腐のすまし汁	玉ねぎ、わかめ、豆腐、醤油、塩、鰹節		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	ラスク	
20	日					
21	月		敬老の日			
22	火		国民の休日			
23	水		秋分の日			
24	木	牛乳	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、しめじ、人参、ハヤシルウ	牛乳	
			元気サラダ	キャベツ、人参、きゅうり、トマト、パプリカ、酢、醤油、砂糖、鰹節	お茶	
		野菜	ガーリックかぼちゃ	かぼちゃ、ガーリックパウダー、塩、マーガリン		
		スナック	バナナ	バナナ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
25	金	牛乳	ごはん	米、	牛乳	
			和風ハンバーグ	豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、蓮根、チーズ、パン粉、醤油、砂糖、みりん、片栗粉	お茶	
			ポテトサラダ	じゃが芋、レタス、人参、コーン、かにかま、塩、マヨドレ		小麦粉、マーガリン
		ミレー	わかめの味噌汁	わかめ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	うさぎ	砂糖、牛乳、ココア
		ビスケット	りんご	りんご	クッキー	かぼちゃ
26	土	牛乳	塩昆布ごはん	米、塩昆布	お茶	
			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		
		えび	すまし汁	玉ねぎ、わかめ、麸、醤油、塩、鰹節	りんご	
		せんべい	バナナ	バナナ	ゼリー	寒天パパ(りんご)
27	日					
28	月	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さばの塩麹焼き	さば、塩麹	お茶	
			大根サラダ	大根、人参、きゅうり、豆苗、コーン、青じそドレッシング		
			厚揚げの味噌汁	玉ねぎ、厚揚げ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	★シュガー	食パン、マーガリン
		ふかし芋	オレンジ	オレンジ	ラスク	砂糖
29	火	牛乳	レーズンパン	レーズンパン	牛乳	
			★ささみフライ	ささみ、小麦粉、パン粉、塩、マヨドレ、ケチャップ、油	お茶	
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、パプリカ、パセリ、酢、砂糖、油		
		ごま	さつま芋チャウダー	さつま芋、玉ねぎ、人参、コーン、牛乳、シチュールウ	おかか	米、鰹節、塩昆布
		スティック	バナナ	バナナ	おにぎり	醤油、みりん
30	水	牛乳	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	
			レバーのプルーン煮	レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん	お茶	
		ハッピー	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖	パイン	ホットケーキミックス
		ターン	なし	なし	蒸しパン	パイン缶、牛乳、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8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	土	牛乳	ゆかりごはん	米、ゆかり	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、中華味、味噌、ごま油		
			麩のすまし汁	玉ねぎ、麩、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	リッツサンド	クラッカー、苺ジャム
2	日					
3	月	牛乳　ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
4	火	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	牛乳	
			チンジャオロース	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、中華味、オイスターソース、ごま油	お茶	
			あらめサラダ	あらめ、人参、大根、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ		
		ごま	トマトと塩麹スープ	レタス、玉ねぎ、トマト、エリンギ、塩麹、中華味、鶏ガラ	ジャム	食パン
		スティック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	サンド	ブルーベリージャム
5	水	牛乳	梅じそごはん	米、梅干し、青じそ、塩	牛乳	
			つくね焼き	鶏ミンチ、玉ねぎ、蓮根、さやいんげん、豆腐、パン粉、醤油、砂糖、塩、片栗粉	お茶	
			★つるむらさきのごま和え	つるむらさき、人参、もやし、さつま揚げ、醤油、砂糖、ごま、ごま油		中華麺、ピーマン、人参
			✿しじみ汁	しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し		玉ねぎ、天かす、ごま油
		バナナ	パイナップル	パイナップル	焼きそば	お好みソース、中華味
6	木	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さばの西京焼き	さば、マヨドレ、味噌、みりん	お茶	
			糸瓜の酢の物	糸瓜、きゅうり、人参、酢、醤油、砂糖、ごま		
		えび	わかめのすまし汁	玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★ゴーヤチップス	ゴーヤ、片栗粉、塩
		せんべい	オレンジ	オレンジ		カレー粉、中華味、油
7	金	牛乳	天の川そうめん	そうめん、オクラ、人参、コーン、トマト、かにかま、醤油、塩、みりん、鰹節	牛乳	
			とり天	鶏肉、青のり、天ぷら粉、塩、油	お茶	カルピス、粉寒天
		ミレー	短冊サラダ	大根、人参、きゅうり、ごま、青じそドレッシング	七夕	オレンジジュース、砂糖
		ビスケット	すいか	すいか	ポンチ	寒天パパ(りんご)、桃缶
8	土	牛乳	豚ごぼうおにぎり	米、豚肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶	
			キャベツのコーン和え	キャベツ、コーン、ごま、醤油、砂糖、ごま油		
		ハッピー	豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ、玉ねぎ、醤油、塩、鰹節		ヨーグルト
		ターン	バナナ	バナナ	ヨーグルト	コーンフレーク
9	日					
10	月	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	牛乳	
			さけのムニエル(レモンソースかけ)	さけ、レモン、マヨドレ、塩コショウ、小麦粉、マーガリン	お茶	
			オクラのクリームチーズ和え	オクラ、人参、クリームチーズ、醤油、鰹節		
		人参	オニオンスープ	玉ねぎ、パセリ、コンソメ、醤油、鶏ガラ	とうもろこし	米、とうもろこし、ごま
		チップス	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	醤油、中華味、塩
11	火		山の日			
12	水	牛乳	夏野菜カレー	米、豚肉、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、トマト、カレールウ	牛乳	
			チーズサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、コーン、チーズ、酢、砂糖、醤油	お茶	小麦粉、煎茶、砂糖
		薄焼き	のり塩ポテト	じゃが芋、青のり、塩、油	✿煎茶	マーガリン、牛乳
		せんべい	パイナップル	パイナップル	クッキー	バニラエッセンス
13	木	ビスコ	弁当		せんべい	
14	金	ハッピーターン	弁当		ビスケット	
15	土	せんべい	弁当		ラスク	
16	日					
17	月	牛乳	ジャージャー麺	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉	牛乳	
			揚げ餃子	餃子、油	お茶	
		野菜	きゅうりの昆布ナムル	きゅうり、トマト、人参、塩昆布、ごま、ごま油	枝豆	小麦粉、枝豆、牛乳、塩
		クラッカー	バナナ	バナナ	プリッツ	粉チーズ、マーガリン
18	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			焼きししゃも	ししゃも	お茶	
			納豆サラダ	納豆、きゅうり、キャベツ、人参、もやし、醤油、マヨドレ		ホットケーキミックス
		じゃが	なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、ごぼう、鶏肉、細ねぎ、味噌、煮干し	★ポンデケージョ	団子の粉、チーズ、砂糖
		チップス	オレンジ	オレンジ		牛乳、塩、豆腐、油
19	水	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			マーマレードチキン	鶏肉、マーマレードジャム、醤油、みりん	お茶	
			スパゲティーサラダ	サラスパ、きゅうり、人参、トマト、コーン、塩、マヨドレ		
		ごま	豆乳シチュー	玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、豆乳、シチュールウ	ゆかり	
		ビスケット	バナナ	バナナ	おにぎり	米、ゆかり、ごま
20	木	牛乳	三色丼	米、卵、豚ミンチ、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん、ごま油	牛乳	
			★カルシウム和え	小松菜、人参、切干大根、ひじき、シーチキン、ごま、醤油、砂糖、ごま油	お茶	お好み焼き粉、にら
		かぼちゃ	長ねぎスープ	長ねぎ、エリンギ、厚揚げ、醤油、中華味、鶏ガラ	お好み	キャベツ、人参、天かす
		ボーロ	パイナップル	パイナップル	焼き	お好みソース、青のり
21	金	牛乳	人参ごはん	米、人参、醤油、みりん、鰹節	牛乳	
			✿あごの焼きの磯辺揚げ	あごの焼き、青のり、天ぷら粉、油	お茶	
			きゅうりの酢の物	きゅうり、人参、わかめ、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま		
		大豆	大根の味噌汁	玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	お麩	麩、マーガリン、砂糖
		スナック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ラスク	ココア
22	土	牛乳	さけとのりおにぎり	米、鮭フレーク、味付け海苔 、塩	お茶	
			春雨スープ	春雨、玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油、中華味、ごま油		
		ビスコ	バナナ	バナナ	せんべい	
23	日					
24	月	牛乳	トマ玉うどん	うどん、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、トマト、細ねぎ、砂糖、醤油、みりん、塩、鰹節	牛乳	
			★さきいかサラダ	さきいか、キャベツ、パプリカ、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油	お茶	
		ハッピー	さつま芋のオレンジ煮	さつま芋、オレンジジュース、砂糖	豆腐	ホットケーキミックス
		ターン	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ドーナツ	豆腐、砂糖、牛乳、油
25	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			はまちの照り焼き	はまち、生姜、醤油、みりん	お茶	
			小松菜のなめたけ和え	小松菜、人参、もやし、なめたけ、醤油、ごま		
			豆腐のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、しめじ、わかめ、三つ葉、醤油、塩、鰹節	きな粉	食パン、マーガリン
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	トースト	砂糖、きな粉
26	水	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			チキンカツ	鶏肉、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース、砂糖、油	お茶	
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ、塩		
		畑の	夏野菜ポトフ	玉ねぎ、オクラ、ズッキーニ、トマト、醤油、コンソメ、鶏ガラ		米、餅米、ごま、砂糖
		スナック	パイナップル	パイナップル	★五平餅	みりん、味噌
27	木	牛乳	スタミナ納豆丼	米、豚肉、納豆、レタス、生姜、にんにく、醤油、砂糖、みりん	牛乳	
			ツナごぼうサラダ	きゅうり、人参、ごぼう、シーチキン、醤油、砂糖、酢、ごま	お茶	ホットケーキミックス
		えび	味噌スープ	玉ねぎ、にら、ビーフン、味噌、中華味、鶏ガラ	コーンチーズ	コーン、チーズ、砂糖
		せんべい	バナナ	バナナ	蒸しパン	牛乳、油
28	金	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			マーボーなす	豚ミンチ、なす、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油	お茶	
			春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、パプリカ、マヨドレ、塩		
			焼きかぼちゃ	かぼちゃ、塩、コンソメ、油	スイートポテト	さつま芋、牛乳、砂糖
		バナナ	なし	なし		マーガリン、ごま
29	土	牛乳	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、鰹節、片栗粉	お茶	
		ハッピー	豆腐スープ	豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ポン菓子	
30	日					
31	月	牛乳	ミートスパゲティー	スパゲッティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、パセリ、粉チーズ、ケチャップ、塩、油	お茶	
			レバーのプルーン煮	レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん	牛乳	
		うの花	ポテトサラダ	じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、魚肉ソーセージ、マヨドレ、塩	さけわかめおにぎり	米、鮭フレーク、ごま
		クッキー	バナナ	バナナ		ふりかけわかめ

※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

令和8年6月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	水	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	
			ジャーマンポテト	じゃが芋、玉ねぎ、ズッキーニ、コンソメ、塩、油	お茶	
		薄焼き	蓮根サラダ	蓮根、人参、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ	★蒸し	
		せんべい	パイナップル	パイナップル	とうもろこし	とうもろこし
2	木	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	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	
			ネバネバ和え	モロヘイヤ、オクラ、キャベツ、人参、なめたけ、醤油、鰹節		ホットケーキミックス
			大根の味噌汁	大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌	パイン	パイン缶、牛乳、砂糖
		クラッカー	すいか	すいか	ケーキ	マーガリン
3	金	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			豚肉となすの炒め煮	豚肉、なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、みりん、オイスターソース、油	お茶	
			のりじゃこ和え	小松菜、もやし、ちりめんじゃこ、味付け海苔、醤油、ごま油		
		ごま	味噌スープ	玉ねぎ、にら、エリンギ、厚揚げ、醤油、中華味、鶏ガラ	グレープ	粉寒天、桃缶、砂糖
		スティック	オレンジ	オレンジ	寒天	グレープジュース
4	土	牛乳	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルー	お茶	
			野菜スティック	きゅうり、人参、大根、チーズ、マヨドレ、ケチャップ		
		せんべい	バナナ	バナナ	ゼリー	寒天パパ（青りんご）
5	日					
6	月	牛乳	焼き鮭ごはん	米、鮭、塩	牛乳	
			五目卵焼き	卵、長ねぎ、人参、さやいんげん、ひじき、牛乳、醤油、みりん、鰹節、油	お茶	
			キャベツの昆布和え	キャベツ、人参、もやし、豆苗、醤油、ごま、塩昆布		春巻きの皮、じゃが芋
		えび	なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し	ポテト	パセリ、チーズ、小麦粉
		せんべい	すいか	すいか	春巻き	コンソメ、油
7	火	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	
			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		米、ちりめんじゃこ、人参
		うの花	かぼちゃスープ	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールー	じゃこ	玉ねぎ、ピーマン、コーン
		クッキー	メロン	メロン	チャーハン	醤油、中華味、ごま油
8	水	牛乳	マーボー豆腐丼	米、豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉	牛乳	
			バンサンスー	春雨、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油	お茶	
		大豆	白菜スープ	白菜、玉ねぎ、しめじ、醤油、中華味、鶏ガラ	ジャム	
		スナック	オレンジ	オレンジ	サンド	食パン、苺ジャム
9	木	牛乳	わかめごはん	米、ふりかけわかめ	牛乳	
			冷しゃぶ	豚肉、きゅうり、もやし、トマト、青じそ、ポン酢	お茶	
			じゃが芋のおかか煮	じゃが芋、醤油、砂糖、みりん、鰹節		
			厚揚げの味噌汁	厚揚げ、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し	★がりがり	ごぼう、小麦粉、片栗粉
		バナナ	パイナップル	パイナップル	ごぼう	コンソメ、青のり、油
10	金	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さばの味噌煮	さば、生姜、味噌、砂糖、みりん	お茶	
			納豆和え	キャベツ、人参、もやし、豆苗、納豆、醤油		中華麺、玉ねぎ、人参
		人参	花麩のすまし汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	塩	ピーマン、シーチキン
		チップス	キウイフルーツ	キウイフルーツ	焼きそば	中華味、塩、ごま油
11	土	牛乳	冷やしそうめん	そうめん、きゅうり、天かす、もみのり、麺つゆ	お茶	
		ハッピー	ポテトサラダ	じゃが芋、人参、パセリ、コーン、魚肉ソーセージ、マヨドレ、塩	昆布	
		ターン	バナナ	バナナ	おにぎり	米、塩昆布、ごま
12	日					
13	月	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	
			小松菜の煮浸し	小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節		
		野菜	キャベツの味噌汁	キャベツ、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し		片栗粉、砂糖
		スナック	オレンジ	オレンジ	わらびもち	黒糖、きな粉、塩
14	火	牛乳・ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
15	水	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	牛乳	
			ポテトグラタン	じゃが芋、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、鶏ミンチ、牛乳、シチュールー	お茶	
			マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、コーン、かにかま、塩、マヨドレ		
			冬瓜のスープ	冬瓜、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ	五穀米	
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	おにぎり	米、五穀米、塩
16	木	牛乳	親子丼	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉	牛乳	
			★カミカミサラダ	キャベツ、人参、小松菜、トマト、さきいか、醤油、酢、砂糖、ごま、ごま油	お茶	
		ごま	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、マーガリン、砂糖
		スティック	バナナ	バナナ	トースト	牛乳、バニラエッセンス
17	金	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			✿いわしの揚げボール	いわしミンチ、ごぼう、人参、生姜、豆腐、片栗粉、塩、醤油、ケチャップ、油	お茶	
			切干大根煮	切干大根、人参、薄揚げ、チンゲン菜、豚肉、醤油、砂糖、鰹節		
		ハッピー	なすの味噌汁	なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★ココア	小麦粉、ココア、砂糖
		ターン	キウイフルーツ	キウイフルーツ	スティック	油、牛乳
18	土	牛乳	チキンライス	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、ケチャップ	お茶	
			コーンスープ	玉ねぎ、コーン、パセリ、中華味		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
19	日					
20	月		海の日			
21	火	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			チーズインハンバーグ	豚ミンチ、玉ねぎ、チーズ、豆腐、パン粉、塩コショウ、中濃ソース	お茶	
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、豆苗、シーザードレッシング		
		ミレー	ミネストローネ	玉ねぎ、トマト、人参、ズッキーニ、じゃが芋、コンソメ、ケチャップ	天かす	米、天かす、ごま
		ビスケット	バナナ	バナナ	おにぎり	醤油、みりん、鰹節
22	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			あじの大葉味噌焼き	あじ、青じそ、生姜、みりん、味噌	お茶	
			キャベツのごま酢和え	キャベツ、人参、きゅうり、ちくわ、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油		
		野菜	わかめのすまし汁	わかめ、玉ねぎ、しめじ、醤油、塩、鰹節	フライド	じゃが芋、パセリ
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ポテト	塩、油
23	木	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			揚げ鶏のねぎソース	鶏肉、レタス、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、みりん、片栗粉、油	お茶	
			★きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ピーマン、醤油、砂糖、鰹節、ごま油		
		じゃが芋	かき玉スープ	卵、玉ねぎ、エリンギ、小松菜、醤油、中華味、鶏ガラ	フルーツ	ヨーグルト、りんご
		チップス	オレンジ	オレンジ	ヨーグルト	オレンジ、桃缶
24	金	牛乳	ひつまぶし	米、うなぎのかば焼き、ワレット、醤油、砂糖、みりん、ごま	牛乳	
			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、醤油、マヨドレ	お茶	
		ごま	そうめんのすまし汁	そうめん、玉ねぎ、花麩、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★シュガー	食パン、マーガリン
		スティック	すいか	すいか	ラスク	砂糖
25	土	牛乳	ビビンバ風混ぜおにぎり	米、豚ミンチ、玉ねぎ ,人参、にら、にんにく、味噌、みりん、中華味、ごま油、ごま	お茶	
			さっぱり漬け	きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油		
		ハッピー	中華スープ	玉ねぎ、しめじ、豆苗、春雨、醤油、中華味、ごま油		
		ターン	バナナ	バナナ	ゼリー	寒天パパ（青りんご）
26	日					
27	月	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			なすのドライカレー焼き	鶏ミンチ、なす、玉ねぎ、人参、パセリ、マカロニ、チーズ、カレールー	お茶	
			★福神漬け和え	キャベツ、人参、きゅうり、大根、福神漬け、醤油、酢、砂糖、ごま		
			オクラのコンソメスープ	オクラ、玉ねぎ、じゃが芋、醤油、コンソメ	かぼちゃ	かぼちゃ、マーガリン
		ビスコ	パイナップル	パイナップル	おやき	片栗粉、砂糖、牛乳
28	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			✿とびうおのから揚げ	とびうお、生姜、醤油、みりん、塩、片栗粉、油	お茶	
			きゅうりの酢の物	きゅうり、人参、もやし、かにかま、わかめ、酢、砂糖、醤油、ごま		
			豆腐のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★マシュマロ	コーンフレーク
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おこし	マーガリン、マシュマロ
29	水	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	牛乳	
			ひじきサラダ	ひじき、焼豚、きゅうり、人参、大根、醤油、砂糖、マヨドレ	お茶	お好み焼き粉
		大豆	春雨の味噌スープ	春雨、玉ねぎ、しめじ、豆苗、味噌、中華味	お好み	キャベツ、人参、天かす
		スナック	オレンジ	オレンジ	焼き	お好みソース、青のり
30	木	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	
			肉団子のケチャップ和え	肉団子、ピーマン、砂糖、ケチャップ	お茶	
			小松菜ナムル	小松菜、人参、もやし、さつま揚げ、醤油、ごま、ごま油		ホットケーキミックス
			わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ	レーズン	レーズン、牛乳、砂糖
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	蒸しパン	油
31	金	牛乳	きつねうどん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、薄揚げ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節	牛乳	
			ツナサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、トマト、シーチキン、マヨドレ	お茶	
		えび	ズッキーニのフライ	ズッキーニ、小麦粉、パン粉、ケチャップ、塩、油	ゆかり	
		せんべい	バナナ	バナナ	おにぎり	米、ゆかり、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8年5月29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	月	牛乳	マーボー豆腐丼	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、ごま油、片栗粉、中華味	お茶・牛乳	
			春雨サラダ	春雨、きゅうり、小松菜、人参、コーン、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま油	★手づくり	
		ごま	トマトとえのきスープ	玉ねぎ、トマト、えのき、水菜、醤油、中華味、鶏ガラ	ポテト	
		スティック	バナナ	バナナ	チップス	じゃが芋、塩、青のり、油
2	火	牛乳	ピースごはん	米、グリンピース、塩	お茶	
			★トビウオのかば焼き	トビウオ、片栗粉、醤油、砂糖、ごま、油	牛乳	
			さっぱり漬け	きゅうり、キャベツ、人参、浅漬けの素		お好み焼き粉、天かす
		薄焼き	大根の味噌汁	大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	お好み	もやし、にら、人参
		せんべい	りんご	りんご	焼き	お好み焼きソース
3	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			鶏肉の照り焼き	鶏肉、醤油、みりん	牛乳	
			キャベツのごま酢和え	キャベツ、人参、豆苗、もやし、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油		
		ハッピー	わかめの味噌汁	わかめ、玉ねぎ、うずまき麸、細ねぎ、味噌、煮干し	ミルク	ホットケーキミックス
		ターン	オレンジ	オレンジ	蒸しパン	レーズン、牛乳、油
4	木	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			巣ごもりたまご	卵、鶏ミンチ、キャベツ、人参、パセリ、コンソメ、醤油	牛乳	
			クルトンサラダ	レタス、きゅうり、トマト、チーズ、クルトン、マヨドレ、塩		
			ポークシチュー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、アスパラガス、シチュールー	ゆかり	
		ふかし芋	パイナップル	パイナップル	おにぎり	米、ゆかり、ごま
5	金	牛乳	サラダ寿司	米、きゅうり、人参、かにかま、シーチキン、マヨドレ、すしのこ、醤油、砂糖、ごま	お茶	
			エビフライ	エビ、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース	牛乳	
			ブロッコリー和え	ブロッコリー、コーン、醤油、鰹節		小麦粉、マーガリン
		じゃが芋	麸のすまし汁	花麸、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	こいのぼり	砂糖、牛乳、食紅、抹茶
		チップス	キウイフルーツ	キウイフルーツ	クッキー	バニラエッセンス、ココア
6	土	牛乳	鶏そぼろおにぎり	米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、醤油、砂糖、鰹節	お茶	
			野菜の塩昆布和え	きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま		
			さつま芋汁	さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節	ジャムサンド	
		せんべい	バナナ	バナナ	クラッカー	クラッカー、苺ジャム
7	日					
8	月	牛乳	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルー	お茶	
			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	牛乳	
		野菜	焼きポテト	じゃが芋、パセリ、塩、油		
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
9	火	牛乳	冷やしうどん	うどん、ささみ、人参、チンゲン菜、醤油、みりん、塩、鰹節、昆布	お茶	
			★チーズちくわの磯揚げ	ちくわ、チーズ、青のり、天ぷら粉、油	牛乳	
		えび	かぼちゃのそぼろ煮	豚ミンチ、かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉	焼き	米、醤油、みりん
		せんべい	バナナ	バナナ	おにぎり	鰹節
10	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの塩焼き	さば、塩	牛乳	
			オクラのおかか和え	オクラ、人参、コーン、トマト、マヨドレ、醤油、鰹節		ビーフン、玉ねぎ、人参
			白菜の味噌汁	白菜、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		にら、天かす、中華味
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ビーフン	ごま油、お好み焼きソース
11	木	牛乳　ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
12	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			★カミカミバーグ	豚ミンチ、玉ねぎ、ごぼう、蓮根、ひじき、豆腐、パン粉、塩、醤油、砂糖、片栗粉	牛乳	
			さやいんげんのごま和え	さやいんげん、人参、ごま、醤油、砂糖、ごま油		
		大豆	ほうれん草のすまし汁	ほうれん草、玉ねぎ、えのき、醤油、塩、鰹節	マーマレード	食パン
		スナック	パイナップル	パイナップル	サンド	マーマレードジャム
13	土	牛乳	さけチャーハン	米、さけフレーク、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、醤油、中華味、ごま油	お茶	
		ハッピー	ワンタンスープ	ワンタンの皮、玉ねぎ、もやし、にら、醤油、中華味		ホットケーキミックス
		ターン	オレンジ	オレンジ	蒸しパン	牛乳、砂糖
14	日					
15	月	牛乳	三色丼	米、卵、鶏ミンチ、小松菜、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			★切干大根サラダ	切干大根、きゅうり、キャベツ、人参、トマト、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油	牛乳	ホットケーキミックス
			五目スープ	大根、玉ねぎ、椎茸、薄揚げ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ	アメリカン	魚肉ソーセージ、牛乳
		クラッカー	バナナ	バナナ	ドッグ	ケチャップ、油

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
16	水	牛乳	お弁当の日		お茶・牛乳	
		ビスコ			シュガーパイ	パイ生地、砂糖
17	水	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	お茶	
			パクパクナゲット	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、片栗粉、コンソメ、塩、ケチャップ、油	牛乳	
			ワレットのソテー	ワレット、人参、マーガリン、醤油、中華味		ホットケーキミックス
		ごま	レタススープ	レタス、玉ねぎ、コーン、醤油、コンソメ、鶏ガラ	ヨーグルト	ヨーグルト、砂糖
		ビスケット	オレンジ	オレンジ	ケーキ	牛乳、油
18	木	牛乳	和風スパゲティー	スパゲティー、玉ねぎ、人参、小松菜、シーチキン、青じそ、醤油、コンソメ、塩、油	お茶	
			スパイス焼きかぼちゃ	かぼちゃ、塩、カレー粉、油	牛乳	
			ごまサラダ	ささみ、きゅうり、人参、トマト、醤油、マヨドレ、ごま	おかかチーズ	米、チーズ、鰹節
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	もみのり、醤油、みりん
19	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			✿すずきのホイル焼き	すずき、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、マーガリン、塩、ポン酢	牛乳	
			ひじきの煮物	ひじき、人参、さやいんげん、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節		
			豆腐の味噌汁	豆腐、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し	★リボン	小麦粉、ごま、砂糖
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	かりんとう	油
20	土	牛乳	にら焼きそば	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、中華味、お好み焼きソース、ごま油	お茶	
			キャベツとコーン和え	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
21	日					
22	月	牛乳	人参ピラフ	米、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、醤油、コンソメ	お茶	
			おから入りミートボール	豚ミンチ、玉ねぎ、おから粉、パン粉、ケチャップ、砂糖、塩コショウ、片栗粉、油	牛乳	
			ほうれん草サラダ	ほうれん草、パプリカ、もやし、酢、砂糖、醤油、ごま油		
			ポテトポタージュ	じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールー	★セサミ	小麦粉、ごま、砂糖
		ふかし芋	キウイフルーツ	キウイフルーツ	プリッツ	スキムミルク、塩、油
23	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			揚げ鶏の甘酢かけ	鶏肉、玉ねぎ、生姜、ケチャップ、醤油、酢、砂糖、片栗粉、油	牛乳	
			ピーマンと昆布のナムル	ピーマン、パプリカ、塩昆布、醤油、ごま、ごま油		
		えび	なすの味噌汁	なす、玉ねぎ、人参、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	りんご	粉寒天、砂糖、りんご
		せんべい	パイナップル	パイナップル	寒天	りんごジュース
24	水	牛乳	あらめごはん	米、あらめ、人参、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			★ししゃものごま揚げ	ししゃも、ごま、天ぷら粉、油	牛乳	
			キャベツのゆかり和え	キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり、醤油、ごま油		
		畑の	なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、煮干し	ココア	食パン、ココア、砂糖
		スナック	オレンジ	オレンジ	サンド	マーガリン
25	木	牛乳	納豆丼	米、豚ミンチ、納豆、レタス、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			根菜サラダ	蓮根、ごぼう、人参、大根、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節	牛乳	餃子の皮
		ミレー	わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ	餃子の皮	コーン、パセリ、チーズ
		ビスケット	すいか	すいか	ピザ	ケチャップ、マヨドレ
26	金	牛乳	レーズンパン	レーズンパン	お茶	
			タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、にんにく、塩	牛乳	
			スパゲティーサラダ	サラスパ、人参、きゅうり、コーン、かにかま、マヨドレ、塩		
		人参	野菜コンソメスープ	玉ねぎ、セロリ、人参、じゃが芋、醤油、コンソメ、鶏ガラ	わかめ	
		せんべい	バナナ	バナナ	おにぎり	米、ふりかけわかめ
27	土	牛乳	ごはん	米		
			チンジャオロース	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、オイスターソース、ごま油		
		ハッピー	もやしスープ	玉ねぎ、もやし、ごま 、中華味、醤油		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ラスク	ラスク
28	日					
29	月	牛乳	スタミナ丼	米、豚肉、玉ねぎ、小松菜、人参、にんにく、味噌、みりん、ごま油	お茶	
			ツナポテサラダ	じゃが芋、人参、きゅうり、シーチキン、コーン、トマト、マヨドレ、塩	牛乳	
		うの花	中華風もずくスープ	もずく、長ねぎ、ごま、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ	きな粉	ロールパン、きな粉
		クッキー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	揚げパン	砂糖、油
30	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			あじのにら醤油焼き	あじ、にら、生姜、醤油、みりん、ごま油	牛乳	
			きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ワレット、ごま、醤油、砂糖、鰹節		中華麺、玉ねぎ、ピーマン
			鶏肉とキャベツの味噌汁	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、味噌、煮干し		人参、天かす、ソース
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	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8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	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの味噌煮	さば、生姜、味噌、みりん、砂糖	牛乳	
			たけのこサラダ	水煮たけのこ、人参、きゅうり、ブロッコリー、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節		
		えび	花麩のすまし汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★マシュマロ	コーンフレーク、ココア
		せんべい	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おこし	マシュマロ、マーガリン
2	土	牛乳	ツナ昆布おにぎり	米、シーチキン、塩昆布、ごま	お茶	
		ハッピー	具だくさん味噌汁	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、細ねぎ、味噌、鰹節		
		ターン	オレンジ	オレンジ	せんべい	ぼたぼた焼き
3	日		憲法記念日			
4	月		みどりの日			
5	火		こどもの日			
6	水		振替休日			
7	木	牛乳	カツカレー	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パン粉、小麦粉、カレールー、油	お茶	
		ごま	チップスサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、スナップエンドウ、トマト、ポテトチップス、シーザードレッシング	牛乳	食パン、抹茶、砂糖
		スティック	パイナップル	パイナップル	✿抹茶ラスク	マーガリン
8	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			マーボー春雨	豚ミンチ、春雨、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、ごま油、赤味噌、中華味	牛乳	
			★ごぼうとツナ和え	ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、醤油、酢、砂糖、ごま		
			新玉ねぎのスープ	玉ねぎ、水菜、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ		豆乳、片栗粉、砂糖
		バナナ	清見オレンジ	清見オレンジ	豆乳餅	きな粉、塩
9	土	牛乳	チャーハン	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、中華味、醤油、ごま油	お茶	
		ハッピー	キャベツスープ	玉ねぎ、キャベツ、厚揚げ、醤油、中華味		
		ターン	バナナ	バナナ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
10	日					
11	月	牛乳	ごはん	ごはん	お茶	
			あじの南蛮漬け	あじ、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、酢、醤油、砂糖、小麦粉、塩、油	牛乳	
			小松菜とコーン和え	小松菜、コーン、人参、醤油、中華味、ごま油		
		大豆	けんちん汁	鶏肉、大根、ごぼう、人参、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	スイート	さつま芋、マーガリン
		スナック	りんご	りんご	ポテト	砂糖、スキムミルク
12	火	牛乳	親子丼	米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、鰹節	お茶	
			★切干大根サラダ	切干大根、蓮根、人参、チンゲン菜、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま	牛乳	お好み焼き粉、キャベツ
		ミレー	豆腐の味噌汁	豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	お好み	にら、天かす、青のり
		ビスケット	バナナ	バナナ	焼き	お好み焼きソース
13	水	牛乳・ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
14	木	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			鶏肉のレモンタルタル焼き	鶏肉、玉ねぎ、パセリ、レモン、小麦粉、マヨドレ、砂糖、塩	牛乳	
			さっぱりサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、トマト、青じそ、酢、醤油、砂糖		
			春野菜のシチュー	じゃが芋、人参、アスパラガス、玉ねぎ、牛乳、シチュールー	★ごま	小麦粉、ごま、砂糖、塩
		バナナ	パイナップル	パイナップル	せんべい	油
15	金	牛乳	ごはん	ごはん	お茶	
			チンジャオロース	豚肉、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、水煮たけのこ、にんにく、オイスターソース、中華味、ごま油	牛乳	
			マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、コーン、かにかま、マヨドレ、塩		じゃが芋、チーズ、塩
		畑の	なめこスープ	なめこ、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ	じゃが芋	片栗粉、小麦粉、パン粉
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ボール	パセリ、油
16	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶	
		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	ラスク	ラスク
17	日					
18	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			★焼きししゃも	ししゃも	牛乳	
			キャベツのなめたけ和え	キャベツ、もやし、人参、豆苗、なめたけ、醤油、ごま		ホットケーキミックス
		人参	肉じゃが	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、糸こんにゃく、絹さや、醤油、砂糖、みりん、鰹節	野菜	ほうれん草、人参、牛乳
		せんべい	オレンジ	オレンジ	ドーナツ	砂糖、油

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	人参おかかごはん	米、人参、醤油、みりん、ごま、鰹節	お茶	
			ささみチーズ春巻き	春巻きの皮、ささみ、コーン、青じそ、チーズ、小麦粉、塩、油	牛乳	
			きゅうりの酢の物	きゅうり、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖		小麦粉、マーガリン
		うの花	白菜の味噌汁	白菜、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	★カル鉄	ひじき、小魚、ごま
		クッキー	オレンジ	オレンジ	クッキー	牛乳、砂糖
20	水	牛乳	そぼろ丼	米、豚ミンチ、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん、ごま油	お茶	
			ひじきサラダ	ひじき、人参、大根、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ	牛乳	
		ミレー	味噌スープ	長ねぎ、しめじ、にら、薄揚げ、味噌、中華味	ジャム	
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	サンド	食パン、苺ジャム
21	木	牛乳	ごはん	米	お茶	
			豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、生姜、醤油、みりん	牛乳	
			ポテトサラダ	じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ、塩		ホットケーキミックス
			✿しじみの味噌汁	しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し	アップル	りんご、牛乳、砂糖
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	スコーン	マーガリン
22	金	牛乳	味噌ラーメン	中華麺、豚肉、玉ねぎ、もやし、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油	お茶	
			レバーのケチャップ煮	レバー、玉ねぎ、生姜、ケチャップ、醤油、砂糖	牛乳	
		えび	シャキシャキナムル	小松菜、パプリカ、人参、きくらげ、ごま、醤油、ごま油	天かす	米、天かす、青のり
		せんべい	バナナ	バナナ	おにぎり	醤油、みりん
23	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	中華スープ	玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ラスク	ラスク
24	日					
25	月	牛乳	★チキンカツサンド	食パン、鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、中濃ソース、マーガリン、油	お茶	
			（セルフサンド）		牛乳	
			レタスサラダ	レタス、人参、きゅうり、トマト、マヨドレ		
		ミレー	豆乳コンソメスープ	玉ねぎ、じゃが芋、人参、コーン、パセリ、豆乳、醤油、コンソメ	グレープ	粉寒天、桃缶、砂糖
		ビスケット	パイナップル	パイナップル	寒天	グレープジュース
26	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さわらの梅マヨ焼き	さわら、梅干し、マヨドレ、醤油、みりん	牛乳	
			小松菜の煮浸し	小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節		
			かぼちゃの味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		中華麺、玉ねぎ、にら
		バナナ	オレンジ	オレンジ	焼きそば	中華味、お好み焼きソース
27	水	牛乳	わかめうどん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節	お茶	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、天ぷら粉、青のり、油	牛乳	
		薄焼き	三色昆布和え	きゅうり、大根、人参、塩昆布、醤油、ごま油、ごま		米、餅米、味噌、砂糖
		せんべい	バナナ	バナナ	★五平餅	ごま
28	木	牛乳	弁当の日		お茶	
		ハッピー	（親子遠足）		牛乳	
		ターン			ビスコ	ビスコ
29	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			赤魚の和風あんかけ	赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、片栗粉、油	牛乳	
			納豆サラダ	キャベツ、人参、きゅうり、もやし、納豆、醤油、マヨドレ		
		かぼちゃ	かきたま味噌汁	卵、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、鰹節	さくさく	
		ボーロ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	麩のラスク	麩、マーガリン、砂糖
30	土	牛乳	ナポリタンスパゲティー	スパゲティー、鶏ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、コンソメ、塩、油	お茶	
			キャベツサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		ヨーグルト
		せんべい	バナナ	バナナ	ヨーグルト	コーンフレーク
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








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	米	お茶	
			照り焼きチキン	鶏肉、醤油、みりん	牛乳	
			春野菜サラダ	春キャベツ、菜の花、人参、コーン、ケチャップ、マヨドレ、塩		
		ごま	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	★ココア	食パン、ココア、砂糖
		スティック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ラスク	マーガリン
2	木	牛乳	そぼろ丼	米、豚ミンチ、小松菜、醤油、砂糖、みりん、ごま油	お茶	
			★切干大根のごま酢和え	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	牛乳	お好み焼き粉、キャベツ
			味噌スープ	長ねぎ、エリンギ、豆腐、チンゲン菜、味噌、中華味、鶏ガラ	お好み	人参、桜エビ
		クラッカー	サンフルーツ	サンフルーツ	焼き	お好みソース、青のり
3	金	牛乳	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルー	お茶	
			ツナサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、シーチキン、マヨドレ	牛乳	ホットケーキミックス
		薄焼き	高野豆腐煮	高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節	ジャム	マーマレードジャム
		せんべい	バナナ	バナナ	蒸しパン	牛乳、砂糖、油
4	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	厚揚げスープ	厚揚げ、玉ねぎ、にら、醤油、中華味		
		ターン	オレンジ	オレンジ	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	米	お茶	
			さけの西京焼き	さけ、マヨドレ、味噌、みりん	牛乳	
			納豆和え	納豆、キャベツ、人参、もやし、ほうれん草、醤油		
		えび	わかめのすまし汁	玉ねぎ、えのき、わかめ、花麸、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★餃子の皮	
		せんべい	キウイフルーツ	キウイフルーツ	の包み揚げ	餃子の皮、チーズ、油
7	火	牛乳	ドライカレー	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレールー	お茶	
			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	ホットケーキミックス
		うの花	揚げじゃが	じゃが芋、青のり、塩、油	マーブル	マーガリン、砂糖、牛乳
		クッキー	清見オレンジ	清見オレンジ	ケーキ	チョコソース
8	水	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			ピザ風オムレツ	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	牛乳	
			ブロッコリーのソテー	ブロッコリー、パプリカ、醤油、マーガリン		
			オニオンスープ	玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、醤油、コンソメ、鶏ガラ	天かす	米、天かす、ごま、醤油
		バナナ	パイナップル	パイナップル	おにぎり	みりん
9	木	牛乳	ごはん	米	お茶	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	牛乳	
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ、人参、きゅうり、マヨドレ、塩		
		ミレー	アスパラガスの味噌汁	アスパラガス、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し		粉寒天、みかん缶
		ビスケット	りんご	りんご	みかん寒天	オレンジジュース、砂糖
10	金	牛乳	マーボー丼	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	お茶	
			★ごぼうサラダ	ごぼう、人参、きゅうり、トマト、シーチキン、醤油、砂糖、酢、ごま	牛乳	
		ごま	つるつるスープ	春雨、玉ねぎ、わかめ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ	シュガー	食パン、砂糖
		スティック	バナナ	バナナ	トースト	マーガリン
11	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、味噌、みりん、ごま油		
			豆腐スープ	玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油		ホットケーキミックス
		せんべい	オレンジ	オレンジ	蒸しパン	牛乳、砂糖
12	日					
13	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、赤味噌、中華味、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、ケチャップ	牛乳	
			春キャベツのナムル	キャベツ、人参、もやし、醤油、中華味、ごま油、ごま	ひじき	米、ひじき、人参、醤油
		ふかし芋	パイナップル	パイナップル	おにぎり	砂糖、みりん、鰹節
14	火	牛乳	✿めのはごはん	米、板わかめ	お茶	
			あじフライ	あじ、パン粉、小麦粉、ソース、油	牛乳	
			ポテトサラダ	じゃが芋、人参、レタス、パセリ、コーン、塩、マヨドレ		
		人参	にら玉スープ	卵、玉ねぎ、にら、えのき、醤油、中華味		
		チップス	キウイフルーツ	キウイフルーツ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
15	水	牛乳	ビビンバ丼	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、ごま、醤油、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、もみのり、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		
			長ねぎスープ	長ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ	★ザクザク	小麦粉、オートミール
		バナナ	りんご	りんご	クッキー	マーガリン、砂糖、牛乳
16	木	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの香味焼き	さば、長ねぎ、生姜、ごま、醤油、みりん	牛乳	
			★きんぴらごぼう	ごぼう、人参、チンゲン菜、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節		
		野菜	なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	人参	ホットケーキミックス
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	蒸しパン	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	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、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、キャベツ、醤油、中華味		ヨーグルト
		ターン	バナナ	バナナ	ヨーグルト	コーンフレーク
19	日					
20	月	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			ハンバーグ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、ケチャップ、塩	牛乳	
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、パセリ、マヨドレ		
		ごま	かぼちゃの豆乳スープ	かぼちゃ、玉ねぎ、チンゲン菜、豆乳、コンソメ、醤油	★ごぼう	米、ごぼう、薄揚げ、砂糖
		スティック	オレンジ	オレンジ	おにぎり	醤油、みりん、鰹節
21	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			鶏肉の塩麹焼き	鶏肉、塩麹	牛乳	
			★小松菜の昆布和え	小松菜、人参、もやし、醤油、塩昆布、ごま油		中華麺、キャベツ、人参
		じゃが芋	麸の味噌汁	麸、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し		玉ねぎ、天かす、ソース
		チップス	りんご	りんご	焼きそば	中華味、ごま油
22	水	牛乳	弁当の日		お茶	
		畑の			牛乳	ホットケーキミックス
		スナック			ドーナツ	豆腐、砂糖、牛乳、油
23	木	牛乳	肉うどん	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、砂糖、塩、みりん、鰹節	お茶	
			ひじきサラダ	ひじき、切干大根、人参、小松菜、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節	牛乳	
			さつま芋のレモン煮	さつま芋、レモン、砂糖、みりん	ジャム	
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	サンド	食パン、苺ジャム
24	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さわら天ぷら（抹茶塩かけ）	さわら、天ぷら粉、抹茶、塩、油	牛乳	
			大根サラダ	大根、人参、チンゲン菜、ささみ、塩、マヨドレ		
		大豆	白菜の味噌汁	白菜、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し		こしあん、粉寒天
		スナック	パイナップル	パイナップル	✿ようかん	砂糖
25	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	ラスク	ラスク
26	日					
27	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			ぎょろっけ	いわし、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、パン粉、小麦粉、塩、ソース、油	牛乳	
			春雨サラダ	春雨、人参、きゅうり、トマト、マヨドレ、塩		
		えび	豆腐のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、三つ葉、醤油、みりん、塩、鰹節	じゃが丸	じゃが芋、チーズ、塩
		せんべい	オレンジ	オレンジ	くん	青のり、コンソメ
28	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、チーズ、パセリ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油、片栗粉	お茶	
			★カミカミサラダ	さきいか、きゅうり、人参、キャベツ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳	
		ミレー	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		豆乳、片栗粉、きな粉
		ビスケット	バナナ	バナナ	豆乳餅	砂糖、塩
29	水		昭和の日			
30	木	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	お茶	
			マカロニグラタン	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	牛乳	
			蓮根のさっぱり和え	蓮根、人参、きゅうり、コーン、シーチキン、ごま、醤油、砂糖、酢		
			トマトのコンソメスープ	キャベツ、トマト、玉ねぎ、醤油、コンソメ、鶏ガラ	アスパラの	米、アスパラガス
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	おにぎり	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

♪れもんぐみリクエストメニュー
2～19日までの献立にお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・ちいれもんさんの大好きなメニューを取り入れてます。🍒・🍓・🍏・🍑・🍋マークで表示してあります。

★カミカミメニュー　✿松江の味めぐりメニュー

令和8年2月27日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
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、豆苗、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	クリームの	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	カップケーキ	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		さつま芋、砂糖、醤油
		スティック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	★大学芋	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、豆苗、人参、コーン、梅干し、醤油、鰹節		ビーフン、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					
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	
			♪バンサンスー	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
		ボーロ	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、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	
			パリパリサラダ	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	ロールパン	お茶	
			チキンカツ	鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、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、マヨドレ、塩		小麦粉、コーンスターチ
		薄焼き	粒コーンスープ	コーン、玉ねぎ、チンゲン菜、コンソメ、醤油、鶏ガラ	雪だるまの	粉糖、ココア、油
		せんべい	キウイフルーツ	キウイフルーツ	スノーボール	スキムミルク
3	火	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	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、カレー粉、塩、中農ソース	牛乳	
			白菜のごま和え	白菜、人参、豆苗、もやし、ごま、砂糖、醤油		
			かみなり汁	大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、ごま油、鰹節		パイ生地、ココア
		ふかし芋	りんご	りんご	金棒パイ	カラースプレー、砂糖
4	水	牛乳	誕生会	♪お楽しみメニュー	お茶・牛乳	
		クラッカー			♪	
5	木	牛乳	肉みそ丼	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	お茶	
			★根菜サラダ	蓮根、ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ	牛乳	
		ごま	わかめスープ	わかめ、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ	★セサミ	食パン、ごま、砂糖
		スティック	みかん	みかん	ラスク	マーガリン
6	金	牛乳	とろろ昆布うどん	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	お茶	
			✿あごの焼きの磯辺揚げ	あご野焼き、青のり、天ぷら粉、油	牛乳	米、焼豚、玉ねぎ
			カル鉄サラダ	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		人参、ピーマン
		りんご	バナナ	バナナ	チーハン	醤油、中華味、ごま油
7	土	牛乳	中華丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油	お茶	
		ハッピー	味噌スープ	玉ねぎ、大根、薄揚げ、味噌、中華味		ホットケーキミックス
		ターン	りんご	りんご	蒸しパン	砂糖、油
8	日					
9	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの梅醤油煮	さば、梅干し、生姜、醤油、みりん、砂糖	牛乳	
			納豆サラダ	納豆、白菜、水菜、人参、もやし、醤油、マヨドレ		お好み焼き粉、キャベツ
		かぼちゃ	里芋の味噌汁	里芋、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し		人参、天かす、青のり
		ボーロ	パイナップル	パイナップル	お好み焼き	ソース
10	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			鶏肉の西京焼き	鶏肉、味噌、マヨドレ、みりん	牛乳	
			大根のゆかり和え	大根、人参、きゅうり、ゆかり、醤油		
		薄焼き	麸のすまし汁	麸、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、塩、醤油、鰹節	ジャム	
		せんべい	みかん	みかん	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	黒糖パン	お茶	
			豆乳マカロニグラタン	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	牛乳	
			★小松菜ソテー	小松菜、人参、パプリカ、コーン、醤油、中華味、油		
		ミレー	オニオンスープ	玉ねぎ、パセリ、醤油、コンソメ、鶏ガラ	さけ	米、鮭フレーク、醤油
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	青のり
13	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			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	
			白菜のごま酢和え	白菜、チンゲン菜、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま		
		大豆	にらたまスープ	卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	★サクサク	
		スナック	いよかん	いよかん	麸のラスク	麸、砂糖、マーガリン
14	土	牛乳	二色おにぎり	米、シーチキン、コーン、ゆかり、ごま、塩	お茶	
		ごま	春雨スープ	春雨、玉ねぎ、人参、わかめ、醤油、中華味、ごま油		
		スティック	バナナ	バナナ	ふかし芋	さつま芋、塩
15	日					
16	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さけの塩焼き	さけ、塩	牛乳	
			小松菜のごま昆布和え	小松菜、もやし、塩昆布、ごま、醤油、ごま油		
			肉じゃが	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	★マシュマロ	コーンフレーク、ココア
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	おこし	マーガリン、マシュマロ
17	火	牛乳	マーボー丼	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	お茶	
			★さつま芋とごぼうサラダ	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		食パン、ピーマン
		じゃが芋	なめこスープ	なめこ、長ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ	ピザ	玉ねぎ、チーズ、コーン
		チップス	バナナ	バナナ	トースト	マヨドレ、ケチャップ
18	水	牛乳	クリームスパゲティー	スパゲティー、鶏肉、ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、シチュールー、牛乳、塩、油	お茶	
			切干バンバンジー	切干大根、人参、チンゲン菜、ささみ、練りごま、酢、砂糖、醤油	牛乳	
		うの花	焼きかぼちゃ	かぼちゃ、塩、カレー粉、油	焼き	
		クッキー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	米、醤油、みりん
19	木	牛乳	ごはん（手作りふりかけ）	米、ひじき、大根菜、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶	
			さわらの香味焼き	さわら、長ねぎ、生姜、醤油、みりん、塩	牛乳	
			キャベツサラダ	キャベツ、水菜、人参、コーン、マヨドレ		
		人参	白菜と鶏肉の味噌汁	鶏肉、白菜、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し		豆乳、片栗粉、砂糖
		チップス	りんご	りんご	豆乳餅	きな粉、塩
20	金	牛乳	お弁当の日		お茶・牛乳	
		畑の			さつま芋	
		スナック			チップス	さつま芋、塩、砂糖、油
21	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり	米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			大根のさっぱり漬け	大根、人参、塩昆布、ごま		
		ハッピー	さつま汁	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
22	日		天皇誕生日			
23	月		振替休日			
24	火	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			煮込みハンバーグ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース	牛乳	
			花野菜サラダ	ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ、マヨドレ		
		野菜	じゃが芋のポタージュ	じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、シチュールー、牛乳	✿板わかめ	
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	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	米、鶏ミンチ、納豆、小松菜、味噌、砂糖、みりん、ごま油	お茶	
			春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、マヨドレ	牛乳	ホットケーキミックス
		ミレー	白菜スープ	玉ねぎ、白菜、エリンギ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	りんご	りんご、マーガリン
		ビスケット	バナナ	バナナ	ケーキ	砂糖、牛乳
27	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			はまちの竜田揚げ	はまち、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	牛乳	
			キャベツのおかか和え	キャベツ、人参、もやし、豆苗、醤油、砂糖、鰹節		小麦粉、にら、人参
			大根の味噌汁	大根、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		桜エビ、ポン酢、ごま油
		ふかし芋	りんご	りんご	チヂミ	中華味
28	土	牛乳	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉	お茶	
		ハッピー	厚揚げスープ	厚揚げ、玉ねぎ、しめじ、醤油、中華味、ごま油	ジャム	
		ターン	いよかん	いよかん	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		
		ハッピーターン	手まり麸のすまし汁	手まり麸、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
			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
		ごまビスケット	白菜の味噌汁	白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	お好み焼き	キャベツ、天かす
			キウイフルーツ	キウイフルーツ		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	
		薄焼きせんべい	レバーのプルーン煮	レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん		
			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		
			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	★オートミール	オートミール、小麦粉
		ねじりん棒	パイナップル	パイナップル	クッキー	砂糖、牛乳、マーガリン
9	金	牛乳	ビビンバ丼	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	ミートスパゲティー	スパゲティー、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		
		ごまビスケット	かぶの味噌汁	かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、かぶの葉、味噌、煮干し	★根菜チップス	ごぼう、蓮根、人参、塩
			キウイフルーツ	キウイフルーツ		片栗粉、油、コンソメ
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
		うの花クッキー	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	高菜のおにぎり	薄揚げ、醤油、砂糖
			みかん	みかん		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、カレールウ	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	
		大豆スナック	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
			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	
		ハッピーターン	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
			バナナ	バナナ	蒸しパン	苺ジャム、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	
		人参チップス	✿せりとほうれん草のお浸し	せり、ほうれん草、醤油、鰹節	ひじき	米、ひじき、薄揚げ
			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	
		畑のスナック			アップル	
					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		
		ハッピーターン	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	スイート	さつま芋、粉チーズ、塩
			キウイフルーツ	キウイフルーツ	コロッケ	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
		かぼちゃボーロ	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
			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		
		ごまビスケット	麸の味噌汁	麸、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★野菜ブリッツ	小麦粉、人参、パセリ
			パイナップル	パイナップル		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	
		薄焼きせんべい	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
			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
		ミレービスケット	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
			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	
		ハッピーターン	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
			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	米	お茶	
			赤魚の甘酢あんかけ	赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、醤油、砂糖、酢、油	牛乳	
			マカロニサラダ	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		
			花麩のすまし汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、水菜、醤油、塩、鰹節	ミルク	小麦粉、スキムミルク
		ふかし芋	みかん	みかん	サブレ	砂糖、牛乳、油
2	火		納豆丼	米、豚ミンチ、納豆、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			バンサンスー	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	牛乳	
		ごま	長ねぎの味噌スープ	長ねぎ、じゃが芋、わかめ、厚揚げ、味噌、中華味、鶏ガラ	★ごま	小麦粉、ごま、砂糖
		ビスケット	パイナップル	パイナップル	せんべい	塩、油
3	水	牛乳	弁当の日		お茶・牛乳	
					豆腐	ホットケーキミックス
		クラッカー			ドーナツ	砂糖、豆腐、油
4	木	牛乳	わかめごはん	米、ふりかけわかめ	お茶	
			✿松江おでん	鶏肉、大根、春菊、人参、ちくわ、醤油、みりん、あご煮干し、鰹節	牛乳	
			白菜のごま和え	白菜、もやし、ごま、醤油、砂糖、ごま油		
		薄焼き	なめこ汁	玉ねぎ、なめこ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	アップル	食パン、りんご、砂糖
		せんべい	オレンジ	オレンジ	トースト	マーガリン、チーズ
5	金	牛乳	醤油ラーメン	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ	お茶	
			★春巻き	春巻きの皮、ささみ、青じそ、コーン、チーズ、塩、小麦粉、油	牛乳	
			小松菜の煮浸し	小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節	梅昆布	
		ねじりん棒	バナナ	バナナ	おにぎり	米、塩昆布、梅干し
6	土	牛乳	ツナとゆかりのおにぎり	米、シーチキン、ゆかり、ごま	お茶	
		ハッピー	具だくさん味噌汁	鶏肉、人参、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節		
		ターン	りんご	りんご	せんべい	
7	日					
8	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さけの塩焼きみどり酢のせ	鮭、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩	牛乳	
			根菜煮	大根、人参、蓮根、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節		
			にらたま汁	卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	ココア	ホットケーキミックス
		ふかし芋	グレープフルーツ	グレープフルーツ	スティック	ココア、牛乳、砂糖、油
9	火	牛乳	マーボー丼	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	お茶	
			春雨サラダ	春雨、キャベツ、人参、コーン、かにかま、マヨドレ、塩	牛乳	
		野菜	わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ	ジャム	
		クラッカー	バナナ	バナナ	サンド	食パン、苺ジャム
10	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			ひじきハンバーグ	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	牛乳	
			大根のゆかり和え	大根、人参、大根の葉、ゆかり、ごま		小麦粉、団子の粉
		人参	白菜の味噌汁	白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★ボンデケージョ	豆腐、砂糖、粉チーズ
		チップ	りんご	りんご		油、牛乳、塩
11	木	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			さつま芋グラタン	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	牛乳	
			ツナサラダ	キャベツ、人参、パプリカ、シーチキン、マヨドレ		
		ミレー	コンソメスープ	玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、醤油、コンソメ	焼き	
		ビスケット	オレンジ	オレンジ	おにぎり	米、醤油、みりん、鰹節
12	金	牛乳	きのこのハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、まいたけ、しめじ、椎茸、ハヤシルウ	お茶	
			チーズサラダ	キャベツ、人参、ブロッコリー、チーズ、酢、醤油、砂糖	牛乳	
		薄焼き	里芋のから揚げ	里芋、片栗粉、ガーリックパウダー、中華味、塩、油	マシュマロ	コーンフレーク
		せんべい	みかん	みかん	おこし	マシュマロ、マーガリン
13	土	牛乳	ごはん	米	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、焼き肉のたれ		
		ハッピー	すまし汁	玉ねぎ、わかめ、えのき、麩、醤油、塩、鰹節		ホットケーキミックス
		ターン	りんご	りんご	蒸しパン	牛乳、砂糖
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	米	お茶	
			はまちの塩麹焼き	はまち、塩麹	牛乳	
			ひじきと納豆和え	ひじき、納豆、人参、キャベツ、もやし、豆苗、醤油、砂糖、マヨドレ		ホットケーキミックス
		じゃが芋	豚汁	豚肉、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し	野菜	ほうれん草、人参
		チップ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	蒸しパン	砂糖、油
16	火	牛乳　せんべい	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
17	水	牛乳	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、塩、油	お茶	
			切干大根サラダ	切干大根、きゅうり、人参、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま油	牛乳	
			ジャーマンポテト	じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、シーチキン、塩、中華味	きな粉	米、餅米、きな粉
		クラッカー	みかん	みかん	おはぎ	砂糖、塩
18	木	牛乳	ビビンバ丼	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、にんにく、味噌、みりん、ごま油	お茶・牛乳	
			★五目サラダ	蓮根、人参、豆苗、ちくわ 、きくらげ、マヨドレ、醤油、砂糖	さつま芋の	
		大豆	白菜スープ	白菜、しめじ、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ	マーマレード	さつま芋、砂糖、油
		スナック	バナナ	バナナ	和え	マーマレード
19	金	牛乳	あらめごはん	米、あらめ、人参、ごぼう、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶	
			うまからチキン	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	牛乳	
			津田かぶの浅漬け	津田かぶ、浅漬けの素		お好み焼き粉、小松菜
			✿しじみ汁	しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し	★カルシウム	ちりめんじゃこ、チーズ
		ふかし芋	りんご	りんご	お好み焼き	青のり、お好みソース
20	土	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	
		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		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ふかし芋	さつま芋、塩
21	日					
22	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの味噌煮	鯖、生姜、味噌、みりん、砂糖	牛乳	
			ゆずと根菜和え	大根、人参、蓮根、ごぼう、ゆず、ささみ、ごま、酢、砂糖、醤油		かぼちゃ、マーガリン
		ごま	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	かぼちゃ	ホットケーキミックス
		スティック	みかん	みかん	スコーン	スキムミルク、砂糖
23	火	牛乳	三色丼	米、卵、豚ミンチ、豆苗、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			さつま芋スティック	さつま芋、塩、青のり、油	牛乳	
			刻み昆布煮	刻み昆布、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節		
		薄焼き	麩の味噌汁	麩、長ねぎ、わかめ、味噌、煮干し	★シュガーラスク	食パン、マーガリン
		せんべい	キウイフルーツ	キウイフルーツ		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	米	お茶	
			豚ごぼうのしぐれ煮	豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん	牛乳	
			★小松菜のじゃこ和え	小松菜、人参、もやし、ちりめんじゃこ、醤油、ごま		
		畑の	かぶの味噌汁	かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、かぶの葉、味噌、煮干し	じゃが丸	じゃが芋、マヨドレ、塩
		スナック	りんご	りんご	くん	チーズ、もみのり
26	金	牛乳	年越しうどん	うどん、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、鰹節、塩	お茶	
			とり天	鶏肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、塩、天ぷら粉、油	牛乳	
		ハッピー	キャベツの練りごまサラダ	キャベツ、人参、チンゲン菜、シーチキン、マヨドレ、練りごま	ゆかり	
		ターン	バナナ	バナナ	おにぎり	米、ゆかり、ごま
27	土	牛乳	かに風チャーハン	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	お茶	
			春雨スープ	玉ねぎ、しめじ、豆苗、春雨、醤油、中華味		ホットケーキミックス
		せんべい	オレンジ	オレンジ	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



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		材料名
1	土	牛乳	ゆかりごはん	米、ゆかり	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	味噌スープ	玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、豆苗、味噌、中華味		
		ターン	オレンジ	オレンジ	せんべい	
2	日					
3	月		文化の日			
4	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			豚バラ大根煮	豚肉、大根、チンゲン菜、醤油、みりん、ごま油、鰹節、片栗粉	お茶	
			納豆和え	白菜、人参、もやし、小松菜、納豆、醤油		
		薄焼き	わかめの味噌汁	玉ねぎ、豆腐、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し	★セサミラスク	食パン、ごま、砂糖
		せんべい	りんご	りんご		マーガリン
5	水	牛乳	お弁当の日		牛乳	
					お茶	
		ハッピー			パーティー	クラッカー、苺ジャム
		ターン			クラッカー	さつま芋、砂糖
6	木	牛乳	にら玉豚丼	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	牛乳	
			★ごぼうサラダ	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	お茶	中華麺、玉ねぎ、人参
		ごま	つるつるスープ	春雨、玉ねぎ、細ねぎ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ		天かす、ソース、中華味
		スティック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	焼きそば	ピーマン、ごま油
7	金	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			つくねの照り焼き	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、醤油、砂糖、みりん、塩、片栗粉	お茶	
			きのこの磯香和え	白菜、しめじ、えのき、ブナピー、人参、小松菜、ちりめんじゃこ、味付けのり、醤油、ごま油		
			麩の味噌汁	玉ねぎ、麩、細ねぎ、味噌、煮干し	スイート	さつま芋、砂糖、牛乳
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	ポテト	マーガリン、ごま
8	土	牛乳	チキンライス	米、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、中華味	お茶	
			豆腐のスープ	わかめ、玉ねぎ、豆腐、ごま、醤油、中華味		
		ビスケット	バナナ	バナナ	ラスク	
9	日					
10	月	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、小麦粉、パン粉、粉チーズ、マヨドレ、塩	お茶	
			ほうれん草のソテー	ほうれん草、キャベツ、人参、エリンギ、中華味、醤油		
		畑の	ミネストローネ	玉ねぎ、人参、じゃが芋、マカロニ、ケチャップ、ブイヨン、砂糖	★かぼちゃボール	かぼちゃ、砂糖、塩
		クラッカー	りんご	りんご		片栗粉、パン粉、油
11	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さけのもみじ焼き	さけ、人参、パプリカ、醤油、マヨドレ、塩	お茶	
			★カミカミサラダ	キャベツ、人参、小松菜、さきいか、酢、醤油、砂糖、ごま油		小麦粉、マーガリン
			なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し	スノーボール	砂糖、牛乳、粉糖
		ふかし芋	キウイフルーツ	キウイフルーツ	クッキー	コーンスターチ
12	水	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、ブイヨン、ケチャップ、砂糖、片栗粉、粉チーズ、パセリ、塩、油	牛乳	
			蓮根サラダ	蓮根、きゅうり、人参、チンゲン菜、醤油、砂糖、酢、ごま	お茶	米、玉ねぎ、コーン
		ミレー	焼きかぼちゃ	かぼちゃ、塩、マーガリン	コーン	細ねぎ、醤油、中華味
		ビスケット	バナナ	バナナ	チャーハン	ごま油
13	木	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さわらのごま味噌焼き	さわら、味噌、みりん、砂糖、ごま	お茶	
			白菜の甘酢和え	白菜、人参、もやし、酢、醤油、砂糖		お好み焼きの粉、にら
		かぼちゃ	のっぺい汁	鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節		キャベツ、人参、天かす
		ボーロ	オレンジ	オレンジ	お好み焼き	青のり、ソース
14	金	牛乳	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	♪	
		ハッピー				
		ターン				
15	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	
		薄焼き	スティック野菜	大根、人参、きゅうり、マヨドレ、ケチャップ		
		せんべい	バナナ	バナナ	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	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			赤魚のピザ焼き	赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、マヨドレ、ケチャップ、塩	お茶	
			ひじきサラダ	ひじき、大根、人参、小松菜、かにかま、醤油、砂糖、酢		
			豆乳スープ	さつま芋、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、ブイヨン、パセリ	天かす	米、天かす、青のり
		りんご	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	めんつゆ、ごま油
18	火	牛乳	けんちんうどん	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	牛乳	
			さつま芋の天ぷら	さつま芋、てんぷら粉、油、塩	お茶	
		大豆	春菊のごまマヨ和え	春菊、キャベツ、人参、シーチキン、ごま、醤油、マヨドレ	じゃが芋	じゃが芋、片栗粉
		スナック	オレンジ	オレンジ	おやき	塩、青のり
19	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			照りマヨチキン	鶏肉、醤油、みりん、砂糖、マヨドレ	お茶	
			白菜の塩昆布和え	白菜、人参、もやし、小松菜、塩昆布、ごま油		
			かぼちゃの味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★抹茶トースト	食パン、抹茶、砂糖
		ふかし芋	りんご	りんご		マーガリン
20	木	牛乳	さつま芋ごはん	米、さつま芋、塩、ごま	牛乳	
			★ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも、青のり、塩、てんぷら粉、油	お茶	
			キャベツのごま和え	キャベツ、人参、チンゲン菜、醤油、砂糖、ごま		
		うの花	長ねぎのスープ	長ねぎ、椎茸、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ	マカロニ	マカロニ、きな粉
		クッキー	パイナップル	パイナップル	きな粉	砂糖、塩
21	金	牛乳	そぼろ丼	米、鶏ミンチ、小松菜、刻みのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油	牛乳	
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ、塩	お茶	ホットケーキミックス
		ごま	花麩のすまし汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	ココア	ココア、砂糖、油
		スティック	みかん	みかん	蒸しパン	レーズン
22	土	牛乳	ナポリタン	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	お茶	
		薄焼き	コールスローサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		
		せんべい	バナナ	バナナ	ラスク	
23	日		勤労感謝の日			
24	月		振替休日			
25	火	牛乳	味噌ラーメン	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	牛乳	
			★揚げ餃子	餃子、油	お茶	ホットケーキミックス
			小松菜のガーリック炒め	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	✿柿のケーキ	干し柿、砂糖、牛乳
		クラッカー	バナナ	バナナ		マーガリン
26	水	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			豆乳グラタン	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	お茶	
			さっぱりサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖		
		畑の	ポトフ	じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、醤油、ブイヨン	さけ	米、鮭フレーク
		スナック	りんご	りんご	雑炊	細ねぎ、醤油、鰹節
27	木	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			豚肉のオイスター炒め	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ビーフン、オイスターソース、ごま油	お茶	
			さつま芋サラダ	さつま芋、人参、きゅうり、コーン、塩、マヨドレ		
		薄焼き	かに玉スープ	卵、玉ねぎ、かにかま、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	★りんかりんとう	小麦粉、砂糖、ごま油
		せんべい	キウイフルーツ	キウイフルーツ		
28	金	牛乳	✿津田かぶごはん	米、津田かぶ、塩	牛乳	
			はまちの竜田揚げ	はまち、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	お茶	
			バンサンスー	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		
			玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ、薄揚げ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	ジャム	食パン
		ねじりん棒	パイナップル	パイナップル	サンド	ブルーベリージャム
29	土	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	
		ハッピー	厚揚げの味噌汁	厚揚げ、さつま芋、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、鰹節	クラッカー	
		ターン	りんご	りんご	サンド	クラッカー、苺ジャム
30	日					

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

※牛乳　3歳未満児／午前・午後　3歳以上児／午前のみ







10 月 献 立 表



★カミカミメニュー　✿松江の味めぐりメニュー

令和7年9月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	
1	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さんまの塩焼き	さんま、塩	牛乳	
			ブロッコリーの和え物	ブロッコリー、人参、パプリカ、マヨドレ、醤油、ごま油、鰹節		お好み焼き粉、にら
		薄焼き	なすの味噌汁	なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		人参、キャベツ、天かす
		せんべい	なし	なし	お好み焼き	青のり、ソース
2	木	牛乳	中華風おこわ	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	お茶	
			★ささみクリスピー	ささみ、パン粉、天ぷら粉、にんにく、醤油、みりん、油	牛乳	
			春雨の酢の物	春雨、きゅうり、人参、もやし、かにかま、醤油、砂糖、酢、ごま		
			味噌スープ	長ねぎ、えのき、厚揚げ、チンゲン菜、味噌、中華味、鶏ガラ	フルーツ	さつま芋、りんご
		ふかし芋	オレンジ	オレンジ	きんとん	パイン缶、砂糖
3	金	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			チキンポテトグラタン	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	牛乳	
			スパゲティーサラダ	サラスパ、レタス、人参、シーチキン、マヨドレ、塩	新米	
			オニオンスープ	玉ねぎ、コーン、豆苗、ブイヨン、醤油、塩	おにぎり	米、きゅうり、ごま
		クラッカー	りんご	りんご	&浅漬け	塩、塩昆布
4	土	牛乳	ゆかりごはん	米、ゆかり	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、焼き肉たれ		
			わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、醤油、中華味、ごま油		
		ビスケット	バナナ	バナナ	せんべい	
5	日					
6	月	牛乳 ボーロ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
7	火	牛乳	夕焼けごはん	米、人参、ちりめんじゃこ、ごま、醤油、みりん	お茶	
			卵焼きのそぼろかけ	卵、鶏ミンチ、玉ねぎ、小松菜、醤油、みりん、中華味、片栗粉、油	牛乳	
			大根のゆかり和え	大根、人参、青じそ、ゆかり、ごま、醤油		じゃが芋、チーズ、塩
			豚汁	豚肉、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し	じゃが芋	片栗粉、パン粉、油
		クラッカー	りんご	りんご	ボール	中華味、パセリ
8	水	牛乳	納豆丼	米、豚ミンチ、レタス、納豆、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			ごぼうとさつま芋サラダ	さつま芋、ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、マヨドレ、醤油、砂糖	牛乳	
		ミレー	麩の味噌汁	麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し	コーン	ホットケーキミックス
		ビスケット	オレンジ	オレンジ	蒸しパン	コーン、砂糖、油
9	木	牛乳	レーズンパン	レーズンパン	お茶	
			さけのパン粉焼き	さけ、パセリ、パン粉、小麦粉、マヨドレ、塩	牛乳	
			白菜サラダ	白菜、人参、パプリカ、豆苗、酢、醤油、砂糖		ビーフン、玉ねぎ、にら
		ごま	根菜シチュー	里芋、蓮根、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、豆乳、シチュールウ		人参、天かす、中華味
		スティック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ビーフン	ソース、ごま油
10	金	牛乳	お弁当の日		お茶	
					牛乳	
		薄焼き			アップル	パイ生地、りんご
		せんべい			パイ	砂糖
11	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶	
		ハッピー	じゃが芋の味噌汁	玉ねぎ、じゃが芋、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節		
		ターン	バナナ	バナナ	ラスク	
12	日					
13	月		スポーツの日			
14	火	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			ひじきハンバーグ	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	牛乳	
			✿あごの焼きサラダ	あごの焼き、ブロッコリー、人参、キャベツ、ごま、マヨドレ		
			さつま芋スープ	さつま芋、玉ねぎ、パセリ、クルトン、醤油、ブイヨン	★小魚	小魚、天ぷら粉、塩
		ねじりん棒	りんご	りんご	フライ	青のり
15	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			いとよりの西京焼き	いとより、味噌、みりん、マヨドレ	牛乳	
			3色酢の物	大根、人参、きゅうり、かにかま、酢、砂糖、醤油		
		カレー	豆腐のすまし汁	玉ねぎ、豆腐、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節		
		スナック	オレンジ	オレンジ	ふかし芋	さつま芋、塩
16	木	牛乳	ちゃんぽん麺	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	お茶	
			レバーのプルーン煮	レバー、プルーン、砂糖、みりん、醤油	牛乳	
		ごま	チンゲン菜の磯香和え	チンゲン菜、人参、小松菜、もやし、味付けのり、醤油、ごま油	おかか	米、鰹節、塩昆布
		スティック	バナナ	バナナ	おにぎり	醤油、みりん
17	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの味噌煮	さば、生姜、味噌、みりん、砂糖	牛乳	
			キャベツのごまヨヨ和え	キャベツ、人参、パセリ、コーン、ごま、マヨドレ		
			花麩のすまし汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節	ジャム	
		ふかし芋	グレープフルーツ	グレープフルーツ	サンド	食パン、苺ジャム
18	土	牛乳	レタスチャーハン	米、レタス、玉ねぎ、人参、かにかま、醤油、中華味、ごま油	お茶	
		ハッピー	厚揚げスープ	厚揚げ、玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味		クラッカー
		ターン	バナナ	バナナ	クラッカー	チョコソース
19	日					
20	月	牛乳	中華丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油	お茶	
			バンサンスー	春雨、人参、レタス、コーン、ささみ、ごま、酢、砂糖、醤油	牛乳	コーンフレーク
		うの花	わかめスープ	わかめ、長ねぎ、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ	★マシュマロ	マシュマロ
		クッキー	オレンジ	オレンジ	おこし	マーガリン
21	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			マーボー大根	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	牛乳	
			ツナサラダ	ツナ、人参、キャベツ、パプリカ、マヨドレ、塩		
		じゃが芋	かぼちゃ煮	かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節	豆腐	ホットケーキミックス
		チップ	りんご	りんご	ドーナツ	豆腐、砂糖、油
22	水	牛乳	麦ごはん	米、押麦	お茶	
			焼きししゃも	ししゃも	牛乳	
			福神漬け和え	キャベツ、人参、大根、福神漬け、醤油、砂糖、酢、ごま		餃子の皮、ピーマン
		大豆	鶏じゃが味噌汁	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し	餃子の皮	玉ねぎ、コーン、チーズ
		スナック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ピザ	ケチャップ、マヨドレ
23	木	牛乳	マーガリンサンド	食パン、マーガリン	お茶	
			タンドリーチキン	鶏肉、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、にんにく、塩	牛乳	
			元気サラダ	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		米、あらめ、人参
		ごま	野菜スープ	セロリ、玉ねぎ、じゃが芋、醤油、中華味、鶏ガラ	✿あらめ	薄揚げ、醤油、みりん
		スティック	グレープフルーツ	グレープフルーツ	おにぎり	ごま、砂糖、鰹節
24	金	牛乳	ジャージャー麺	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	お茶	
			★ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、てんぷら粉、油	牛乳	
		ハッピー	小松菜の煮浸し	小松菜、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節		片栗粉、砂糖
		ターン	バナナ	バナナ	くず餅	黒砂糖、塩、きな粉
25	土	牛乳	カレーライス	米、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、カレールウ	お茶	
			野菜スティック	きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ		
		ビスケット	オレンジ	オレンジ	ポン菓子	
26	日					
27	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			おさかなフライ	はまち、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース	牛乳	
			きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ピーマン、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節		ホットケーキミックス
		薄焼き	きのこ汁	なめこ、舞茸、しめじ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、煮干し	りんご	りんご、砂糖、油
		せんべい	パイナップル	パイナップル	ケーキ	豆乳
28	火	牛乳	クリームスパゲティー	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	お茶	
			ぱりぱりサラダ	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	牛乳	
		野菜	フライドポテト	じゃが芋、ガーリックパウダー、片栗粉、塩	★野菜	小麦粉、ほうれん草
		クラッカー	バナナ	バナナ	ブリッツ	人参、マーガリン、塩
29	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			揚げ鶏のねぎソース	鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、みりん、片栗粉、油	牛乳	
			大根サラダ	大根、豆苗、人参、コーン、マヨドレ、塩		小麦粉、マーガリン
			小松菜の味噌汁	小松菜、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し	オートミール	オートミール、砂糖
		りんご	オレンジ	オレンジ	クッキー	スキムミルク
30	木	牛乳	にらたまうどん	うどん、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、醤油、塩、片栗粉、鰹節	お茶	
			さつま芋のオレンジ煮	さつま芋、オレンジジュース、砂糖	牛乳	
			★切干大根の甘酢和え	切干大根、人参、白菜、豆苗、ささみ、酢、砂糖、醤油、ごま		米、餅米、味噌
		クラッカー	りんご	りんご	五平餅	砂糖、みりん、ごま
31	金	牛乳	ツナピラフ	米、シーチキン、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、ブイヨン	お茶	
			スコップコロッケ	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	牛乳	
			キャベツサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、青じそドレッシング	かぼちゃ	
			コーンスープ	コーン、玉ねぎ、人参、醤油、ブイヨン	クリーム	食パン、南瓜、砂糖
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	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



９月 献立表



令和6年8月29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		材料名
1	月	牛乳	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	
			三色酢の物	大根、人参、きゅうり、かにかま、酢、醤油、砂糖		ホットケーキミックス
		薄焼き	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	アップル	りんご、砂糖、牛乳
		せんべい	オレンジ	オレンジ	ケーキ	マーガリン
2	火	牛乳	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	
		ごま	キャベツのごまマヨ和え	キャベツ、きゅうり、人参、マヨドレ、ごま	ねぎ味噌	米、味噌、みりん
		スティック	グレープフルーツ	グレープフルーツ	おにぎり	細ねぎ、ごま
3	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			鶏肉の香味焼き	鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油	お茶	
			ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、人参、もやし、醤油、鰹節		
			トマトのかきたまスープ	トマト、卵、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味、鶏ガラ	さつま芋	
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	スティック	さつま芋、塩、砂糖、油
4	木	牛乳	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	
			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
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ		ごま、砂糖
5	金	牛乳	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	
		ハッピーターン	長ねぎスープ	長ねぎ、エリンギ、コーン、中華味、醤油、鶏ガラ		
			バナナ	バナナ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
6	土	牛乳	ナポリタン	スパゲティー、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、塩、油	お茶	
			キャベツサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	ラスク	
7	日					
8	月	牛乳	カレーピラフ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、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、パプリカ、酢、醤油、砂糖		
		胚芽スティック	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
			グレープフルーツ	グレープフルーツ		砂糖
9	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			✿すずきの天ぷら	すずき、天ぷら粉、塩、抹茶、油	お茶	
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、かにかま、マヨドレ、塩		小麦粉、おからパウダー
		ミレービスケット	薄揚げの味噌汁	玉ねぎ、えのき、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		にら、人参、玉ねぎ
			オレンジ	オレンジ	チヂミ	塩、ポン酢、ごま油
10	水	牛乳･ビスコ	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	♪	
11	木	牛乳	ビビンバ丼	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	
			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
		ふかし芋	バナナ	バナナ	ようかん	牛乳、生クリーム
12	金	牛乳	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	
			さっぱりピクルス	きゅうり、人参、大根、酢、醤油、砂糖	お茶	
		かぼちゃボーロ	★じゃが芋のごまがらめ	じゃが芋、醤油、砂糖、ごま、油	小松菜のおにぎり	米、小松菜、塩昆布
			キウイフルーツ	キウイフルーツ		ごま、醤油、みりん
13	土	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	
			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	
		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
14	日					
15	月		敬老の日			
16	火	牛乳	醤油ラーメン	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ、ごま油	牛乳	
			★揚げ餃子	餃子、油	お茶	
		大豆スナック	小松菜のナムル	小松菜、もやし、人参、醤油、ごま油、ごま	そぼろ	米、鶏ミンチ、人参
			バナナ	バナナ	おにぎり	醤油、みりん、鰹節
17	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			鶏肉の塩麹焼き	鶏肉、塩麹	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		ホットケーキミックス
		ハッピーターン	大根の味噌汁	大根、玉ねぎ、人参、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	ココア	砂糖、牛乳、ココア
			オレンジ	オレンジ	蒸しパン	レーズン、油
18	木	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	牛乳	
			赤魚のチリソース	赤魚、長ねぎ、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油	お茶	
			ピーマンの塩昆布和え	ピーマン、パプリカ、もやし、塩昆布、ごま、ごま油		
		畑のクラッカー	麩のすまし汁	麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	ミルク	小麦粉、砂糖、牛乳
			パイナップル	パイナップル	サブレ	マーガリン、スキムミルク
19	金	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			豆乳マカロニグラタン	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	お茶	
			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		
			チンゲン菜のスープ	チンゲン菜、玉ねぎ、エリンギ、コンソメ、醤油	★きな粉おはぎ	米、もち米、きな粉
		ねじり棒	キウイフルーツ	キウイフルーツ		砂糖、塩
20	土	牛乳	ゆかりごはん	米、ゆかり	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼き肉のタレ		
			にらスープ	にら、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味		
		せんべい	バナナ	バナナ	せんべい	
21	日					
22	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			ぎょろっけ	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	
			納豆サラダ	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		
		バナナ	なし	なし	おふラスク	麩、砂糖、マーガリン
23	火		秋分の日			
24	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			豚肉の野菜炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、なす、味噌、砂糖、みりん	お茶	
			さつま芋サラダ	さつま芋、人参、きゅうり、塩、マヨドレ		
		野菜スナック	そうめんのすまし汁	そうめん、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★ごませんべい	小麦粉、ごま、砂糖
			オレンジ	オレンジ		塩、油
25	木	牛乳	親子丼	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節	牛乳	
			★切干大根サラダ	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	お茶	食パン、玉ねぎ、コーン
		動物ビスケット	赤だし	玉ねぎ、えのき、豆腐、細ねぎ、赤味噌、煮干し	ピザトースト	ピーマン、ケチャップ
			キウイフルーツ	キウイフルーツ		マヨドレ、チーズ
26	金	牛乳	さけごはん	米、さけ、塩、塩昆布、ごま	牛乳	
			肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、鰹節	お茶	
			バンサンスー	春雨、人参、レタス、コーン、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油		
		薄焼き	豆腐のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	カリカリ	さつま芋、砂糖、醤油
		せんべい	グレープフルーツ	グレープフルーツ	大学芋	みりん、油
27	土	牛乳	中華丼	米、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、中華味、醤油、ごま油、片栗粉	お茶	
			具だくさん味噌スープ	玉ねぎ、さつま芋、しめじ、細ねぎ、味噌、中華味		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	ゼリー	寒天パパ(いちご)
28	日					
29	月	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			はんぺんのチーズフライ	はんぺん、チーズ、パン粉、小麦粉、ソース、油	お茶	
			✿柿なます	柿、大根、人参、酢、きゅうり、醤油、砂糖		
			じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し	マカロニ	マカロニ、きな粉
		ふかし芋	キウイフルーツ	キウイフルーツ	きな粉	砂糖、塩
30	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			豆腐ナゲット	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、醤油、塩、ケチャップ、油	お茶	
			キャベツのゆかり和え	キャベツ、人参、小松菜、ゆかり		米、中華麺、玉ねぎ
		ごまスティック	厚揚げのスープ	玉ねぎ、白菜、厚揚げ、豆苗、中華味、醤油、ごま油		人参、天かす、中華味
			オレンジ	オレンジ	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	米、しじみ、生姜、醤油、みりん、砂糖、鰹節	牛乳	
			鶏肉の塩麹焼き	鶏肉、塩麹	お茶	
			★カルシウム和え	小松菜、人参、切干大根、シーチキン、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油		
		薄焼き	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	ゴーヤ	ゴーヤ、片栗粉、塩
		せんべい	オレンジ	オレンジ	チップス	カレー粉、コンソメ、油
2	土	牛乳	ゆかりごはん	米、ゆかり	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、中華味、味噌、ごま油		
			麸のすまし汁	玉ねぎ、麸、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節		
		せんべい	バナナ	バナナ	ゼリー	寒天パパ(ぶどう)
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	米	牛乳	
			マーボーなす	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	お茶	
			ひじきサラダ	ひじき、人参、大根、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、酢		
			かぼちゃのごま煮	かぼちゃ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節	★ココア	食パン、ココア、砂糖
		バナナ	オレンジ	オレンジ	ラスク	マーガリン
6	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			✿トビウオの竜田揚げ	トビウオ、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	お茶	
			糸瓜の酢の物	糸瓜、きゅうり、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま		
		ごま	豆腐の味噌汁	豆腐、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し	オートミール	オートミール、小麦粉
		スティック	パイナップル	パイナップル	クッキー	マーガリン、砂糖、牛乳
7	木	牛乳	七夕そうめん	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	牛乳	
			とり天	鶏肉、青のり、天ぷら粉、塩、油	お茶	カルピス
		かぼちゃ	つるむらさきのツナ和え	つるむらさき、人参、きゅうり、シーチキン、醤油、ごま	カルピス	みかん缶、桃缶
		ボーロ	すいか	すいか	ポンチ	寒天パパ(青りんご)
8	金	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	牛乳	
			大豆ハンバーグ	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	お茶	
			オクラのクリームチーズ和え	オクラ、人参、クリームチーズ、鰹節、醤油		
		ミレー	ビシソワーズ	じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、クルトン、牛乳、コンソメ、塩	コーン	米、とうもろこし、ごま
		ビスケット	グレープフルーツ	グレープフルーツ	おにぎり	醤油、みりん、中華味
9	土	牛乳	昆布おにぎり	米、塩昆布、ごま	お茶	
			野菜のゆかり漬け	きゅうり、人参、キャベツ、塩、ゆかり		
			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	麦おこし	
10	日					
11	月		山の日			
12	火	牛乳	★かみかみそぼろ丼	米、豚ミンチ、ごぼう、豆苗、刻みのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油	牛乳	
			春雨サラダ	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	お茶	
		胚芽	チンゲン菜スープ	チンゲン菜、玉ねぎ、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ		
		スティック	オレンジ	オレンジ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
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	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、醤油、中華味、ごま油	お茶	
		ハッピー	厚揚げスープ	玉ねぎ、わかめ、厚揚げ、醤油、中華味		
		ターン	バナナ	バナナ	せんべい	
17	日					
18	月	牛乳	ジャージャー麺	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	牛乳	
			蓮根のおかかサラダ	蓮根、人参、きゅうり、練りごま、鰹節、酢、砂糖、醤油	お茶	
		野菜	レバーのプルーン煮	レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん	★ごぼう	米、ごぼう、薄揚げ
		クラッカー	グレープフルーツ	グレープフルーツ	おにぎり	人参、醤油、砂糖、鰹節
19	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			酢鶏	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	お茶	
			スパゲティーサラダ	サラスパ、人参、きゅうり、コーン、かにかま、塩、マヨドレ		
			なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し	グレープ	グレープジュース
		ねじりん棒	キウイフルーツ	キウイフルーツ	寒天	棒寒天、砂糖、桃缶
20	水	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	牛乳	
			さけの西京焼き	さけ、味噌、マヨドレ、みりん	お茶	
			納豆和え	納豆、きゅうり、キャベツ、人参、もやし、醤油		
		ごま	わかめのすまし汁	玉ねぎ、しめじ、わかめ、三つ葉、醤油、塩、鰹節	ジャム	食パン
		ビスケット	オレンジ	オレンジ	サンド	ブルーベリージャム
21	木	牛乳	焼肉丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、焼き肉のたれ、ごま油	牛乳	
			チョレギサラダ	レタス、きゅうり、人参、味付け海苔、醤油、ごま油、ごま	お茶	
			揚げポテト	じゃが芋、パセリ、塩、油		
			長ねぎスープ	長ねぎ、にら、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ		粒あん、粉寒天、砂糖
		チーズ	バナナ	バナナ	✿きんつば	小麦粉、米粉、牛乳、油
22	金	牛乳	ひじきごはん	米、ひじき、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節	牛乳	
			★焼きししゃも	ししゃも	お茶	
			キャベツのツナ和え	キャベツ、人参、コーン、シーチキン、酢、醤油、砂糖、ごま		
		大豆	豆乳味噌汁	玉ねぎ、大根、ごぼう、鶏肉、細ねぎ、豆乳、味噌、煮干し	揚げ	たこ焼き、青のり、油
		スナック	パイナップル	パイナップル	たこ焼き	お好みソース、鰹節
23	土	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	
			スティック野菜	きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	ポン菓子	
24	日					
25	月	牛乳	トマ玉うどん	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	牛乳	
			★さきいかサラダ	さきいか、小松菜、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油	お茶	
		ハッピー	さつま芋のレモン煮	さつま芋、レモン汁、砂糖	天かす	米、天かす、ごま
		ターン	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	醤油、みりん
26	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			あじの梅味噌焼き	あじ、梅干し、味噌、みりん、ごま油	お茶	
			キャベツのなめたけ和え	キャベツ、人参、もやし、豆苗、なめたけ、醤油、ごま		
			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	シュガー	食パン、マーガリン
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	トースト	砂糖
27	水	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			チキンカツ	鶏肉、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース、油	お茶	
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		ホットケーキミックス
			夏野菜ポトフ	玉ねぎ、オクラ、ズッキーニ、かぼちゃ、醤油、コンソメ、鶏ガラ	枝豆	枝豆、粉チーズ、砂糖
		ふかし芋	グレープフルーツ	グレープフルーツ	プリッツ	マーガリン、牛乳、塩
28	木	牛乳	ハヤシライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ	牛乳	
			チーズサラダ	レタス、きゅうり、人参、パプリカ、チーズ、酢、醤油、砂糖	お茶	
		畑の	ジャーマンポテト	じゃが芋、玉ねぎ、ツナ、青のり、塩、コンソメ	スイート	さつま芋、牛乳、砂糖
		スナック	バナナ	バナナ	ポテト	マーガリン、ごま
29	金	牛乳	✿松江ラーメン	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	牛乳	
			春巻き	春巻きの皮、ささみ、青じそ、コーン、チーズ、塩、油	お茶	団子の粉、小麦粉
			小松菜のガーリック炒め	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	★ポンデケージョ	チーズ、砂糖、牛乳
		ビスケット	なし	なし		塩、豆腐、油
30	土	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	お茶	
			厚揚げの味噌汁	玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、味噌、鰹節		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	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



令和7年6月30日



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	バターロールパン	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	
			シーザーサラダ	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		米、ひじき、薄揚げ
		ごま	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	ひじき	人参、醤油、みりん
		スティック	メロン	メロン	おにぎり	鰹節
2	水	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	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	
			モロヘイヤのなめたけ和え	モロヘイヤ、ささみ、キャベツ、人参、なめたけ、醤油、鰹節		ホットケーキミックス
			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	チーズ、レーズン
		バナナ	パイナップル	パイナップル	蒸しパン	牛乳、砂糖、油
3	木	牛乳	わかめごはん	米、ふりかけわかめ	牛乳	
			冷しゃぶ	豚肉、レタス、もやし、トマト、ポン酢	お茶	
			ごまマヨサラダ	キャベツ、人参、コーン、かにかま、ごま、マヨドレ		
		ハッピー	麩のすまし汁	麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節		
		ターン	オレンジ	オレンジ	とうもろこし	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	
			オクラとトマトのおかか和え	オクラ、トマト、キャベツ、醤油、鰹節	お茶	
			冬瓜のスープ	冬瓜、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味、鶏ガラ	★かぼちゃ春巻き	春巻きの皮、かぼちゃ
		チーズ	キウイフルーツ	キウイフルーツ		砂糖、小麦粉、油
5	土		2色おにぎり	米、ふりかけわかめ、鮭フレーク	お茶	
			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		
		せんべい	バナナ	バナナ	ゼリー	寒天パパ（ぶどう）
6	日					
7	月	牛乳	ごはん	米	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	
			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		
		薄焼き	わかめの味噌汁	玉ねぎ、わかめ、もやし、細ねぎ、味噌、煮干し	★抹茶ラスク	食パン、抹茶、砂糖
		せんべい	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	
			★揚げ餃子	餃子、油	お茶	
			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
		ビスケット	グレープフルーツ	グレープフルーツ	おにぎり	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	米、梅干し、塩昆布、ごま	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	
			納豆サラダ	納豆、きゅうり、人参、キャベツ、マヨドレ、醤油		ホットケーキミックス
			にら玉スープ	にら、卵、玉ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ	パイン	パイン缶、砂糖
		ねじりん棒	オレンジ	オレンジ	ケーキ	マーガリン、牛乳
11	金	牛乳	ごはん	米	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	
			ネバネバ和え	キャベツ、人参、オクラ、めかぶ、ささみ、醤油、鰹節		
		どうぶつ	玉ねぎのすまし汁	玉ねぎ、麩、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	じゃが芋	じゃが芋、チーズ、塩
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ボール	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	
			キャベツサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		
		せんべい	バナナ	バナナ	ラスク	
13	日					
14	月	牛乳	ごはん	米	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	
			小松菜の磯香和え	小松菜、もやし、人参、もみのり、醤油		
		野菜	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		片栗粉、砂糖
		スナック	グレープフルーツ	グレープフルーツ	わらびもち	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	牛乳	
			焼きかぼちゃ	かぼちゃ、塩、マーガリン	お茶	お好み焼き粉、人参
			チョレギサラダ	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	キャベツ、天かす
		ウエハース	バナナ	バナナ		チーズ、ソース
16	水	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			★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	
			マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、キャベツ、かにかま、塩、マヨドレ		
		野菜	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	さけ	米、鮭フレーク
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	塩昆布、ごま、大葉
17	木	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			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	
			キャベツのごま酢和え	キャベツ、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
		ごま	✿しじみの味噌汁	しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し	★ココアスティック	ココア、砂糖、牛乳
		スティック	オレンジ	オレンジ		マーガリン
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	
			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、マヨドレ	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	
		ふかし芋	すいか	すいか	サンド	食パン、苺ジャム
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	
			味噌スープ	厚揚げ、玉ねぎ、豆苗、味噌、中華味、ごま油		
		せんべい	バナナ	バナナ	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	
			のり塩ポテト	じゃが芋、塩、青のり、油	お茶	
		ミレー	キャベツのマヨサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、水菜、コーン、醤油、鰹節、マヨドレ	天かす	米、天かす、ごま
		ビスケット	グレープフルーツ	グレープフルーツ	おにぎり	醤油、みりん
23	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			✿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	
			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		
		胚芽	花麩のすまし汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節		あんこ、砂糖、粉寒天
		スティック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	水羊羹	塩
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	キャベツ、人参、小松菜、さきいか、醤油、酢、砂糖、ごま油		
			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		ホットケーキミックス
		バナナ	オレンジ	オレンジ	チュロス	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	
			バンサンスー	春雨、きゅうり、人参、かにかま、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま	お茶	食パン、玉ねぎ、コーン
			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	★ピザトースト	ピーマン、チーズ
		チーズ	バナナ	バナナ		マヨドレ、ケチャップ
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	
			さっぱり漬け	きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油		
		ハッピー	厚揚げの味噌汁	厚揚げ、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ポン菓子	
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	
			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		
			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	みかん	粉寒天、みかん缶
		ウエハース	オレンジ	オレンジ	寒天	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	
			揚げびたし	なす、ピーマン、パプリカ、油、醤油、みりん、鰹節		
		薄焼き	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	★マシュマロおこし	コーンフレーク
		せんべい	キウイフルーツ	キウイフルーツ		マーガリン、マシュマロ
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	
			★福神漬け和え	キャベツ、人参、きゅうり、大根、福神漬け、醤油、酢、砂糖、ごま	お茶	ホットケーキミックス
		大豆	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	レーズン、ごま、砂糖
		スナック	バナナ	バナナ	スコーン	牛乳、マーガリン
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	キャベツ、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	ツナ昆布	米、ツナ、塩昆布
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	おにぎり	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	米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶・牛乳	
			春雨サラダ	春雨、きゅうり、キャベツ、人参、コーン、かにかま、マヨドレ、塩	★手づくり	
			トマトとえのきスープ	玉ねぎ、トマト、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	ポテト	
		ふかし芋	バナナ	バナナ	チップス	じゃが芋、塩、青のり、油
3	火	牛乳	ピースごはん	米、グリンピース、塩	お茶	
			牛ごぼうのしぐれ煮	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	牛乳	
			さっぱり漬け	きゅうり、大根、人参、浅漬けの素		お好み焼き粉、天かす
		薄焼き	しじみ汁	しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し	お好み	キャベツ、人参、青のり
		せんべい	りんご	りんご	焼き	ソース
4	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			鶏肉の西京焼き	鶏肉、味噌、みりん、マヨドレ	牛乳	
			キャベツのごま酢和え	キャベツ、人参、きゅうり、もやし、酢、醤油、砂糖、ごま		
		ハッピー	花麩のすまし汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	チーズ	ホットケーキミックス、チーズ
		ターン	オレンジ	オレンジ	蒸しパン	レーズン、牛乳、油
5	木	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			さけのポテト焼き	鮭、玉ねぎ、じゃが芋、チーズ、マヨドレ、パン粉、パセリ、塩	牛乳	
			ブロッコリーソテー	ブロッコリー、人参、コーン、醤油、ごま油、中華味		小麦粉、バター、ココア
			豆乳カレースープ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、アスパラガス、豆乳、カレールウ	こいのぼり	砂糖、牛乳、食紅、抹茶
		ウエハース	キウイフルーツ	キウイフルーツ	クッキー	バニラエッセンス
6	金	牛乳	塩ラーメン	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	お茶	
			★チーズちくわの磯揚げ	ちくわ、チーズ、青のり、天ぷら粉、油	牛乳	
		かぼちゃ	ピーマンと昆布のナムル	ピーマン、パプリカ、塩昆布、醤油、ごま、ごま油	梅じゃこ	米、ちりめんじゃこ、梅干し
		ボーロ	パイナップル	パイナップル	おにぎり	鰹節、醤油、みりん
7	土	牛乳	二色おにぎり	米、鮭フレーク、ふりかけわかめ、青のり	お茶	
			キャベツのゆかり和え	キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり、ごま		
			鶏肉とにらの味噌汁	鶏肉、玉ねぎ、にら、さつま芋、味噌、鰹節	ジャムサンド	
		せんべい	バナナ	バナナ	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ー	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、牛乳、シチュールウ、塩、油	お茶	
			鶏レバーのケチャップ煮	鶏レバー、玉ねぎ、生姜、ケチャップ、醤油、砂糖、みりん	牛乳	
		野菜	和風れんこんサラダ	蓮根、人参、きゅうり、ツナ、味噌、砂糖、酢、ごま	★小松菜	米、小松菜、ごま、醤油
		クラッカー	みしょうかん	みしょうかん	おにぎり	みりん、砂糖、ごま油
10	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			揚げ豚の甘辛炒め	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	牛乳	
			オクラとじゃが芋サラダ	じゃが芋、オクラ、人参、コーン、マヨドレ、塩		
		ミレー	✿あごのつみれ汁	飛び魚、大根、玉ねぎ、細ねぎ、生姜、味噌、煮干し	グレープ	粉寒天、砂糖、桃缶
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	寒天	グレープジュース
11	水	牛乳	肉味噌丼	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、にら、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉	お茶	
			納豆サラダ	納豆、きゅうり、キャベツ、人参、かにかま、マヨドレ、醤油	牛乳	
		ごま	長ねぎスープ	長ねぎ、しめじ、豆苗、ごま、醤油、中華味、鶏ガラ	ココア	食パン、ココア、砂糖
		スティック	バナナ	バナナ	サンド	マーガリン
12	木	牛乳　ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
13	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの味噌煮	鯖、生姜、味噌、みりん、砂糖	牛乳	
			★いんげんのごま和え	さやいんげん、人参、ささみ、ごま、醤油、砂糖、ごま油		ビーフン、玉ねぎ、人参
		大豆	ほうれん草のすまし汁	ほうれん草、玉ねぎ、えのき、醤油、塩、鰹節		ピーマン、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
14	土	牛乳	ゆかりごはん	米、ゆかり	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	豆腐スープ	豆腐、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油		
		ターン	オレンジ	オレンジ	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	米、卵、鶏ミンチ、小松菜、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			★カミカミサラダ	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	牛乳	ホットケーキミックス
			五目スープ	大根、玉ねぎ、椎茸、薄揚げ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	アメリカン	魚肉ソーセージ、牛乳
		クラッカー	バナナ	バナナ	ドッグ	ケチャップ、油
17	水	牛乳	お弁当の日		お茶	
					牛乳	パイ生地、かぼちゃ
		ビスケット			かぼちゃパイ	砂糖、チーズ
18	水	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			おからミートボール	豚ミンチ、玉ねぎ、おから粉、豆腐、ケチャップ、砂糖、片栗粉、油	牛乳	
			ほうれん草サラダ	ほうれん草、パプリカ、もやし、酢、砂糖、醤油、ごま油		
			キャロットポタージュ	人参、玉ねぎ、パセリ、クルトン、牛乳、シチュールウ		ヨーグルト、苺ジャム
		チーズ	オレンジ	オレンジ	ヨーグルト	コーンフレーク
19	木	牛乳	冷やしうどん	うどん、ささみ、人参、チンゲン菜、醤油、みりん、塩、鰹節、昆布	お茶	
			ひじきサラダ	ひじき、大根、きゅうり、人参、トマト、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ	牛乳	
		ごま	揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚ミンチ、じゃが芋、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉、油	おかかチーズ	米、チーズ、鰹節
		ビスケット	パイナップル	パイナップル	おにぎり	もみのり、醤油、みりん
20	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			✿すずきのホイル焼き	すずき、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、マーガリン、塩、ポン酢	牛乳	
			かぼちゃのごまマヨ和え	かぼちゃ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、練りごま		
			厚揚げの味噌汁	厚揚げ、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し	★リボン	小麦粉、ごま、砂糖
		ウエハース	キウイフルーツ	キウイフルーツ	かりんとう	牛乳、油
21	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり	米、鶏ミンチ、人参、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶	
			きゅうり漬け	きゅうり、塩昆布、ごま油、ごま	牛乳	
		ハッピー	さつま汁	さつま芋、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ポン菓子	
22	日					
23	月	牛乳	カレーライス	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ	お茶	
			マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、コーン、ツナ、マヨドレ、塩	牛乳	
			ワレットのおかか和え	ワレット、鰹節、醤油		
		ねじりん棒	バナナ	バナナ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
24	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			豚バラ野菜炒め	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	牛乳	
			キャベツのごま酢和え	キャベツ、豆苗、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖		
			なすの味噌汁	なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★シュガー	食パン、マーガリン
		ふかし芋	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ラスク	砂糖
25	水	牛乳	マーボー丼	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	お茶	
			根菜サラダ	蓮根、ごぼう、人参、大根、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節	牛乳	
		畑の	わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ	ハッシュド	じゃが芋、パセリ、チーズ
		スナック	すいか	すいか	ポテト	コンソメ、小麦粉、塩、油
26	木	牛乳	ひじきごはん	米、ひじき、人参、さやいんげん、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			★ししゃものごま揚げ	ししゃも、ごま、天ぷら粉、油	牛乳	
			ほうれん草サラダ	ほうれん草、人参、きゅうり、コーン、酢、砂糖、醤油、ごま油		餃子の皮、玉ねぎ、ツナ
		どうぶつ	なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、鶏肉、細ねぎ、味噌、煮干し	餃子の皮	ピーマン、チーズ
		ビスケット	オレンジ	オレンジ	ピザ	ケチャップ、マヨドレ
27	金	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	お茶	
			タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、にんにく、塩	牛乳	
			トマトサラダ	トマト、レタス、きゅうり、人参、チーズ、青じそドレッシング		
		薄焼き	野菜コンソメスープ	玉ねぎ、セロリ、じゃが芋、人参、醤油、コンソメ、鶏ガラ	ツナ	米、玉ねぎ、人参、ツナ
		せんべい	パイナップル	パイナップル	ピラフ	パセリ、醤油、コンソメ
28	土	牛乳	ナポリタンスパゲッティー	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		
		ハッピー	キャベツとコーン和え	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ゼリー	寒天パパ（青りんご味）
29	日					
30	月	牛乳	スタミナ丼	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	お茶	
			ツナポテサラダ	じゃが芋、人参、きゅうり、ツナ、コーン、トマト,マヨドレ、塩	牛乳	中華麺、玉ねぎ、人参
			もずくスープ	もずく、長ねぎ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ		にら、天かす、ソース
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	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	米、たけのこ、人参、薄揚げ、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			★焼きししゃも	ししゃも、塩	牛乳	
			小松菜のお浸し	小松菜、もやし、人参、きゅうり、醤油、砂糖、鰹節		じゃが芋、チーズ、塩
		ハッピーターン	花麩のすまし汁	花麩、玉ねぎ、えのき、三つ葉、醤油、塩、鰹節	じゃが芋	片栗粉、小麦粉、パン粉
			パイナップル	パイナップル	ボール	パセリ、油
2	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			ハンバーグ	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	牛乳	
			アスパラのサラダ	アスパラガス、キャベツ、人参、コーン、青じそドレッシング		ホットケーキミックス
		ごま	新玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ、薄揚げ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し	ココア	ココア、干しぶどう
		スティック	りんご	りんご	ケーキ	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	米、豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、ハヤシルウ	お茶	
			のり塩ポテト	じゃが芋、青のり、塩、油	牛乳	
		薄焼き	クルトンサラダ	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	ジャム	食パン
		せんべい	甘夏柑	甘夏柑	サンド	ブルーベリージャム
8	木	牛乳	バターロールパン	バターロールパン	お茶	
			マカロニグラタン	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	牛乳	
			★蓮根のさっぱり和え	蓮根、きゅうり、人参、ツナ、醤油、酢、砂糖		
		人参	コンソメスープ	キャベツ、玉ねぎ、アスパラガス、コンソメ、醤油	ひじき	米、ひじき、油揚げ
		せんべい	りんご	りんご	おにぎり	人参、醤油、みりん、鰹節
9	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			あじの香味フライ	あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、パン粉、小麦粉、油	牛乳	
			きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ピーマン、醤油、みりん、砂糖、ごま油、ごま		ホットケーキミックス
		豆乳	絹さやの味噌汁	絹さや、薄揚げ、玉ねぎ、えのき、味噌、煮干し	★ポンデ	団子の粉、豆腐、砂糖
		クッキー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ケージョ	粉チーズ、油、塩、牛乳
10	土	牛乳	さけわかめおにぎり	米、さけフレーク、ふりかけわかめ	お茶	
			具だくさん味噌汁	キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、細ねぎ、鰹節、味噌	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
11	日					
12	月	牛乳	春野菜のナポリタン	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	お茶	
			さつま芋のマーマレード煮	さつま芋、マーマレードジャム、醤油、砂糖	牛乳	米、豚ミンチ、人参
		大豆	小松菜のごま和え	小松菜、人参、もやし、ごま、醤油、砂糖	ビビンバ風	ほうれん草、中華味
		スナック	りんご	りんご	おにぎり	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	米、押し麦	お茶	
			★さばのチリソースがけ	さば、長ねぎ、サラダ菜、ケチャップ、中華味、砂糖、片栗粉、油	牛乳	
			キャベツのツナ和え	キャベツ、人参、小松菜、ツナ、マヨドレ		ヨーグルト、みかん缶
		かぼちゃボーロ	わかめのすまし汁	わかめ、豆腐、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	フルーツ	桃缶、バナナ
			パイナップル	パイナップル	ヨーグルト	ウエハース
15	木	牛乳	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節	お茶	
			バンサンスー	春雨、きゅうり、かにかま、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油	牛乳	ホットケーキミックス
			厚揚げの味噌スープ	厚揚げ、玉ねぎ、えのき、豆苗、味噌、中華味、鶏ガラ	アップル	りんご、牛乳、砂糖
		ねじり棒	バナナ	バナナ	スコーン	マーガリン
16	金	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			コーンフレークチキン	鶏肉、コーンフレーク、マヨドレ、塩、粉チーズ、パン粉、小麦粉	牛乳	
			チーズサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、チーズ、酢、醤油、砂糖		
		畑のクラッカー	春野菜のシチュー	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		米、もち米、味噌
			キウイフルーツ	キウイフルーツ	★五平餅	みりん、砂糖、ごま
17	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶	
		ハッピーターン	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		
			バナナ	バナナ	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	米、ゆかり	お茶	
			じゃこの卵焼き	卵、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、人参、中華味、醤油、牛乳、油	牛乳	
			小松菜の磯香和え	小松菜、もやし、人参、ささみ、もみのり、醤油、ごま油		ホットケーキミックス
		ごま	✿しじみの味噌汁	しじみ、細ねぎ、煮干し、味噌	野菜	人参、ほうれん草
		スティック	パイナップル	パイナップル	ドーナツ	砂糖、牛乳、油
20	火	牛乳	そぼろ丼	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖、ごま油	お茶	
			サクサクかぼちゃフライ	かぼちゃ、パン粉、小麦粉、塩、油	牛乳	
			切干大根のごま酢和え	切干大根、人参、キャベツ、きゅうり、ツナ、醤油、酢、砂糖、ごま		
			つるつるスープ	春雨、玉ねぎ、豆苗、エリンギ、醤油、中華味、ごま油		豆乳、片栗粉、砂糖
		チーズ	オレンジ	オレンジ	豆乳餅	きな粉、塩
21	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			赤魚のねぎ味噌チーズ焼き	赤魚、チーズ、細ねぎ、味噌、みりん、砂糖	牛乳	
			3色酢の物	大根、きゅうり、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖		
		ミレービスケット	豆腐のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、豆苗、えのき、醤油、塩、鰹節	★きな粉	食パン、きな粉、砂糖
			キウイフルーツ	キウイフルーツ	ラスク	マーガリン
22	木	牛乳	ジャージャー麺	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	お茶	
			★揚げ餃子	餃子、油	牛乳	
		畑のスナック	シャキシャキナムル	小松菜、パプリカ、人参、もやし、ごま、醤油、ごま油	わかめ	米、わかめ、中華味
			バナナ	バナナ	おにぎり	醤油、ごま、ごま油
23	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			照り焼きチキン	鶏肉、醤油、みりん	牛乳	
			ごぼうサラダ	ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま		
		きな粉ウエハース	にら玉スープ	卵、にら、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、中華味、醤油、鶏ガラ	✿あらめのかき揚げ	あらめ、人参、玉ねぎ
			りんご	りんご		天ぷら粉、塩、油
24	土	牛乳	中華丼	米、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、中華味、醤油、ごま油、片栗粉	お茶	
		薄焼き	麩の味噌汁	麩、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、鰹節		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
25	日					
26	月	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			★チキンカツ	鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、中濃ソース、油	牛乳	
			まめまめサラダ	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		中華麺、米、玉ねぎ、にら
		どうぶつビスケット	コロコロスープ	じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、コンソメ、塩		人参、お好みソース
			キウイフルーツ	キウイフルーツ	そばめし	中華味、ごま油、天かす
27	火	牛乳	牛丼	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	お茶	
			ポテトサラダ	じゃが芋、レタス、人参、コーン、マヨドレ、塩	牛乳	
		ハッピーターン	わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、中華味、醤油、ごま油、鶏ガラ	★ごませんべい	小麦粉、ごま、砂糖
			パイナップル	パイナップル		塩、油
28	水	牛乳	カレーうどん	うどん、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、小松菜、カレールウ、鰹節	お茶	
			高野豆腐煮	高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節	牛乳	
		薄焼き	キャベツの甘酢和え	キャベツ、人参、きゅうり、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま	梅昆布	米、梅干し、塩昆布
		せんべい	バナナ	バナナ	おにぎり	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	米	お茶	
			さけのマヨチーズ焼き	さけ、チーズ、青のり、マヨドレ、塩	牛乳	
			納豆和え	キャベツ、人参、きゅうり、もやし、納豆、ささみ、もみのり、醤油		さつま芋、片栗粉
		ごまステック	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、絹さや、味噌、煮干し	さつま芋	砂糖、マーガリン
			オレンジ	オレンジ	おやき	醤油、みりん、ごま
31	土	牛乳	チャーハン	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、中華味、醤油、ごま油	お茶	
			味噌スープ	玉ねぎ、厚揚げ、豆苗、味噌、中華味		
		せんべい	バナナ	バナナ	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

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	
			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	
		ごま	高野豆腐煮	高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節	★シュガー	
		スティック	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		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	お花	バニラエッセンス
		ビスコ	りんご	りんご	クッキー	バター、牛乳
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	
		薄焼き	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
		せんべい	バナナ	バナナ	蒸しパン	ココア、牛乳、砂糖、油
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	★お好み	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	もみのり、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
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		
		ミレー	たまごスープ	卵、玉ねぎ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	餃子の皮	
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	の包み揚げ	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、もみのり、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		
			長ねぎスープ	長ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ	★ザクザク	小麦粉、オートミール
		チーズ	りんご	りんご	クッキー	マーガリン、砂糖、牛乳
17	木	牛乳	✿めのはごはん	米、板わかめ	お茶	
			あじのから揚げ	あじ、生姜、醤油、みりん、小麦粉、油		
			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	じゃが芋、チーズ、塩
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	くん	マヨドレ、コンソメ
18	金	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
19	土	牛乳	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	米、鶏ミンチ、青のり
		スティック	りんご	りんご	おにぎり	醤油、みりん、砂糖
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	
			★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	
		ハッピー	焼きポテト	じゃが芋、パセリ、塩、マーガリン	ジャム	
		ターン	オレンジ	オレンジ	サンド	食パン、苺ジャム
23	水	牛乳	弁当の日		お茶・牛乳	
		畑の			カルピス	カルピス、バナナ
		スナック			ポンチ	桃缶、寒天パパ(ぶどう)
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		ホットケーキミックス
			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	抹茶、マーガリン、牛乳
		バナナ	パイナップル	パイナップル	ケーキ	生クリーム、砂糖
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		ホットケーキミックス
		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	牛乳、砂糖、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	マーガリン
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	フルーチェ、牛乳
27	日					
28	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			ぎょろっけ	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、片栗粉、きな粉
		クッキー	オレンジ	オレンジ	豆乳もち	砂糖、塩
29	火		昭和の日			
30	水	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、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	米、チーズ、もみのり
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	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日までの献立にお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
24～28日までの献立にさくらんぼ・いちご・りんご・あんず・ちいれもんさんの大好きなメニューを取り入れてます。
🍒・🍓・🍎・🍑・🍋マークで表示してあります。

★カミカミメニュー

令和7年2月28日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	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、ピーマン、キャベツ、焼肉のたれ		
		ハッピーターン	長ねぎスープ	長ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味、ごま油	ジャムサンド	
			オレンジ	オレンジ	クラッカー	クラッカー、苺ジャム
2	日					
3	月	牛乳	三色ごはん	米、人参、さけフレーク、ふりかけわかめ、ごま、醤油、みりん	お茶	
			♪エビフライ	エビフライ、マヨドレ、ケチャップ、油	牛乳	
			あすっこサラダ	あすっこ、人参、きゅうり、パプリカ、かにかま、醤油、砂糖、酢		小麦粉、米粉、砂糖
		薄焼きせんべい	花麩のすまし汁	玉ねぎ、三つ葉、花麩、そうめん、醤油、塩、鰹節	さくら餅&雛あられ	あんこ、油、食紅
			パイナップル	パイナップル		雛あられ
4	火	牛乳 ビスコ	お誕生会	☆お楽しみメニュー	☆	
5	水	牛乳	牛丼	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	お茶	
			★さつま芋とごぼう和え	さつま芋、ごぼう、人参、豆苗、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ	牛乳	
		ごま	つるつるスープ	春雨、玉ねぎ、エリンギ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	★マシュマロ	コーンフレーク、ココア
		クッキー	バナナ	バナナ	おこし	マーガリン、マシュマロ
6	木	牛乳	お弁当の日		お茶	
		どうぶつビスケット			牛乳	パイ生地、りんご
					アップルパイ	砂糖
7	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さけの塩焼き	さけ、塩	牛乳	
			♪納豆和え	納豆、きゅうり、人参、もやし、ささみ、もみのり、醤油		食パン、チーズ
			なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	オレンジ	マーマレードジャム
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	トースト	マーガリン
8	土	牛乳	そぼろ丼	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、片栗粉、醤油、砂糖、ごま油	お茶	
			厚揚げの味噌汁	玉ねぎ、厚揚げ、もやし、細ねぎ、味噌、鰹節		
		せんべい	バナナ	バナナ	ラスク	
9	日					
10	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			バトウのねぎ味噌焼き	バトウ、生姜、細ねぎ、味噌、みりん	牛乳	
			★五目きんぴら	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		中華麺、玉ねぎ、人参
		畑のスナック	豆腐のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、えのき、水菜、醤油、塩、鰹節		にら、キャベツ、ツナ
			オレンジ	オレンジ	♪焼きそば	中華味、ごま油、ソース
11	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			チキンカツ	鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、中農ソース、油	牛乳	
			♪キャベツのごま酢和え	キャベツ、人参、もやし、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油		
			しじみ汁	しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し	ぶどう	粉寒天、砂糖、桃缶
		チーズ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	寒天	グレープジュース
12	水	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			♪オムレツ	卵、玉ねぎ、ピーマン、ツナ、チーズ、牛乳、ケチャップ、中華味、油	牛乳	
			元気サラダ	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		
		人参チップス	クリームシチュー	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、豆乳、シチュールウ	天かす	米、天かす、ごま
			サンフルーツ	サンフルーツ	おにぎり	青のり、醤油、みりん
13	木	牛乳	ビビンバ丼	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	お茶	
			ひじきサラダ	ひじき、きゅうり、人参、大根、豆苗、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ	牛乳	
		ミレービスケット	わかめスープ	長ねぎ、わかめ、エリンギ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ		さつま芋、砂糖、醤油
			りんご	りんご	★大学芋	ごま、油
14	金	牛乳	中華風おこわ	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	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	
			チンゲン菜の炒め煮	チンゲン菜、もやし、人参、オイスターソース、ごま油		ホットケーキミックス
		大豆スナック	里芋の味噌汁	里芋、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、煮干し	キャロット	人参、牛乳、砂糖
			清見オレンジ	清見オレンジ	蒸しパン	レーズン、油
15	土	牛乳	豚ごぼうおにぎり	米、豚ミンチ、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶	
		ハッピーターン	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		
			バナナ	バナナ	せんべい	
16	日					
17	月	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			♪ハンバーグ	豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース	牛乳	
			花野菜のクリームチーズ和え	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		小麦粉、マーガリン
		きな粉ウエハース	かき玉トマトスープ	卵、トマト、玉ねぎ、じゃが芋、人参、パセリ、醤油、中華味、鶏ガラ	スノーボール	砂糖、コーンスターチ
			パイナップル	パイナップル	クッキー	粉糖、牛乳
18	火	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	お茶	
			さばの梅味噌煮	さば、梅干し、生姜、味噌、砂糖、みりん	牛乳	
			バンバンジーサラダ	きゅうり、人参、パプリカ、ささみ、醤油、練りごま、マヨドレ		
			麩のすまし汁	麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	♪ジャムサンド	
		バナナ	はっさく	はっさく		食パン、苺ジャム
19	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、味噌、中華味、ごま油、片栗粉	お茶	
			揚げ餃子	餃子、油	牛乳	
		かぼちゃボーロ	★切干大根の甘酢和え	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	★きな粉	餅米、米、きな粉
			りんご	りんご	おはぎ	塩、砂糖
20	木		春分の日			
21	金	牛乳	ゆかりごはん	米、ゆかり、ごま	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、かにかま、塩、マヨドレ		
			厚揚げの味噌汁	玉ねぎ、厚揚げ、小松菜、味噌、煮干し	♪フルーツヨーグルト	ヨーグルト、バナナ
		チーズ	キウイフルーツ	キウイフルーツ		みかん缶、桃缶
22	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	
		ハッピーターン	野菜スティック	きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ		
			オレンジ	オレンジ	せんべい	
23	日					
24	月	牛乳	つけ麺	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	お茶	
			かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏ミンチ、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉	牛乳	米、小松菜、人参
			白菜の磯じゃこ和え	白菜、人参、もやし、ちりめんじゃこ、もみのり、醤油、ごま	★小松菜のおにぎり	薄揚げ、鰹節、醤油
		ねじり揚げ	りんご	りんご		砂糖、ごま油
25	火	牛乳	バターロールパン	バターロールパン	お茶	
			マカロニグラタン	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	牛乳	
			★蓮根サラダ	蓮根、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、酢、ごま	さくさく	春巻きの皮、牛乳
		ごまスティック	コンソメスープ	玉ねぎ、コーン、じゃが芋、キャベツ、醤油、コンソメ	スイート	さつま芋、砂糖
			オレンジ	オレンジ	春巻き	マーガリン、油
26	水	牛乳	親子丼	米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、鰹節	お茶	
			春雨サラダ	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	牛乳	食パン、玉ねぎ、コーン
		薄焼きせんべい	味噌スープ	長ねぎ、しめじ、チンゲン菜、味噌、中華味、鶏ガラ	コーン	チーズ、パセリ
			キウイフルーツ	キウイフルーツ	トースト	マヨドレ、ケチャップ
27	木	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、砂糖、パセリ、コンソメ、塩、油	お茶	
			パリパリサラダ	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	牛乳	ホットケーキミックス
			ごまじゃが煮	じゃが芋、ごま、醤油、砂糖、鰹節	フルーツ	りんご、パイン缶、砂糖
		バナナ	サンフルーツ	サンフルーツ	スコーン	マーガリン、牛乳
28	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			はんぺんのチーズサンド	はんぺん、チーズ、小麦粉、パン粉、ソース、油	牛乳	
			刻み昆布煮	刻み昆布、小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節		お好み焼き粉、人参
			豆乳味噌汁	大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、豆乳、味噌、煮干し		キャベツ、天かす
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	お好み焼き	青のり、ソース
29	土	牛乳	お弁当の日		お茶	
		ビスコ			ラスク	
30	日					
31	月	牛乳	わかめうどん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節	お茶	
			さわらの天ぷら	さわら、天ぷら粉、塩、ポン酢、油	牛乳	
		ハッピーターン	野菜の昆布和え	大根、きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油	さけ	
			バナナ	バナナ	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