



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (金)	ごはん チリコンカン  サラダ スープ      オレンジ	米 豚挽肉・水煮大豆・じゃが芋・玉葱・人参・おろしにんにく・トマトピューレ・ケチャップ・鶏がらスープの素・砂糖・カレー粉・油 キャベツ・人参・ツナ・酢・砂糖・薄口・油 大根・玉葱・えのき・鶏がらスープの素                                  オレンジ	シガーフライ たまご蒸しパン （小麦粉・卵・グラニュー糖・牛乳・油・ベーキングパウダー）
2 (土)	小松菜の混ぜご飯 根菜汁 バナナ	米・おろし生姜・豚肉・人参・小松菜・酒・塩・醤油・ごま油 ごぼう・人参・厚揚げ・葱・味噌 バナナ	クラッカー おやつパン
4 (月)	ごはん <u>豆腐の真砂揚げ</u> 和え物 味噌汁      オレンジ	米 豆腐・鶏挽肉・人参・玉葱・ニラ・しらす干し・片栗粉・塩・酒・薄口・揚げ油 小松菜・ちくわ・もやし・醤油・かつお節 椎茸・白菜・油揚げ・味噌    オレンジ	ビスケット りんごクッキー （小麦粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・無塩バター・りんご）
5 (火)	ごはん 豚肉のプルコギ  中華サラダ 中華スープ バナナ	米 豚肉・玉葱・ピーマン・人参・もやし・ごま油・醤油・砂糖・酒・味噌・おろしにんにく きゅうり・ささみ・酒・塩・薄口・砂糖・酢・ごま油 豚挽肉・油・豆腐・キャベツ・舞茸・カットわかめ・中華だしの素 バナナ	クラッカー パイナップルケーキ （ホットケーキミックス・砂糖・豆乳・パイン缶・油）
6 (水)	なすのミートスパゲティ  サラダ チーズ      オレンジ	スパゲティ・牛挽肉・豚挽肉・玉葱・人参・なす・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・醤油・油 キャベツ・もやし・コーン・酢・砂糖・薄口・油 スティックチーズ    オレンジ	シガーフライ こんぶおにぎり （米・刻み昆布・鶏肉・人参・しめじ・醤油・酒・塩）
7 (木)	ごはん <u>きのこの塩つくね</u>  和え物 味噌汁      スイカ	米 鶏挽肉・豚挽肉・えのき・しめじ・マヨネーズ・おろし生姜・片栗粉・ひじき・塩・鶏がらスープの素 オクラ・人参・ツナ・醤油・砂糖 鶏肉・油・油揚げ・なす・玉葱・葱・味噌    スイカ	リッツ <u>餃子のミートパイ</u> （餃子の皮・豚挽肉・コーン・人参・玉葱・醤油・ウスターソース・ケチャップ・油）
8 (金)	ごはん カレイのサクサク焼き 元気サラダ ハンバーガースープ バナナ	米 カレイ・バセリ・粉チーズ・塩・パン粉・ウスターソース きゅうり・トマト・コーン・刻み昆布・酢・砂糖・薄口・油・かつお節 豚挽肉・玉葱・人参・じゃが芋・マカロニ・油・鶏がらスープの素・塩・こしょう バナナ	クラッカー かぼちゃもち （かぼちゃ・米粉・砂糖・油・きな粉・塩）
9 (土)	鶏めし 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・玉葱・人参・糸こんにゃく・油・醤油・砂糖・みりん・鶏がらスープの素 豆腐・キャベツ・大根・みつば・味噌 オレンジ	リッツ おやつパン
1 1 (月)	<div><div></div><div>山の日</div><div></div></div>		
1 2 (火)	ごはん 卵焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁      バナナ	米 卵・鶏肉・干し椎茸・塩っぺ・みりん・砂糖 切干大根・人参・ちくわ・砂糖・醤油・みりん・油・いりごま しめじ・キャベツ・さつま芋・葱・味噌    バナナ	おせんべい もちもちのりチーズパン （白玉粉・豆乳・ピザ用チーズ・塩・油・青のり）
1 3 (水)	<div><div></div><div>お弁当の日</div><div></div></div> <div>必ず火を通したものをに入れていただきますようお願い致します。</div>		シガーフライ おやつパン
1 4 (木)			ビスケット おやつパン
1 5 (金)			クラッカー おやつパン
1 6 (土)	生姜ごはん 味噌汁 オレンジ	米・鶏挽肉・油・生姜・人参・砂糖・醤油・酒・みりん 大根・じゃが芋・玉葱・カットわかめ・味噌 オレンジ	おせんべい おやつパン

	献立名	材料名	おやつ
1 8 (月)	ごはん 肉豆腐 酢の物 味噌汁      バナナ	米 豚肉・豆腐・糸こんにゃく・玉葱・人参・白葱・砂糖・醤油・みりん・酒・油 きゅうり・もやし・酢・砂糖・薄口 厚揚げ・キャベツ・しめじ・みつば・味噌      バナナ	シガーフライ ウインナーロール （ウインナー・ホットケーキミックス・油・豆乳・ケチャップ・パセリ） 
1 9 (火)	ごはん レバーのりんごソース 和え物 味噌汁      オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・酢・砂糖・りんご・玉葱 ほうれん草・キャベツ・ツナ・醤油 玉葱・かぼちゃ・大根・カットわかめ・味噌      オレンジ	おせんべい 豆腐のガトーショコラ （豆腐・砂糖・塩・豆乳・油・米粉・片栗粉・ベーキングパウダー・ココア・粉糖）
2 0 (水)	炊き込みごはん 鮭の照り焼き ごぼうのさっぱり和え 味噌汁      スイカ	米・鶏肉・しめじ・油揚げ・みつば・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口 鮭・酒・砂糖・みりん・醤油 ごぼう・きゅうり・人参・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま油 豆腐・なす・椎茸・白葱・味噌      スイカ	リッツ マカロニきな粉 （マカロニ・きなこ・砂糖・塩）
2 1 (木)	ごはん 豆腐の肉味噌チーズ焼き なめたけ和え すまし汁 オレンジ	米 豆腐・豚挽肉・玉葱・おろし生姜・味噌・砂糖・みりん・酒・ピザ用チーズ キャベツ・人参・もやし・なめたけ・醤油 鶏肉・油・人参・舞茸・白菜・みつば・薄口・塩 オレンジ	おせんべい 紅茶ボーロ （小麦粉・紅茶・砂糖・無塩バター・油）
2 2 (金)	ごはん 中華風ローストチキン 中華サラダ つるつるスープ バナナ	米 鶏肉・おろし生姜・おろしにんにく・醤油・砂糖・みりん・酒・ごま油 もやし・人参・ちくわ・カットわかめ・酢・砂糖・醤油・ごま油 豚挽肉・油・ビーフン・しめじ・たけのこ・葱・中華だしの素 バナナ	シガーフライ ゼリー
2 3 (土)	そぼろごはん 味噌汁 オレンジ	米・豚挽肉・葱・酒・砂糖・醤油・油 人参・椎茸・玉葱・じゃが芋・味噌 オレンジ	リッツ おやつパン
2 5 (月)	豚もやし丼 中華きゅうり 中華スープ オレンジ	米・豚ばら肉・青梗菜・玉葱・もやし・鶏からスープの素・みりん・醤油・片栗粉・ごま油 きゅうり・酢・砂糖・醤油・塩・ごま油・かつお節 えのき・キャベツ・コーン・中華だしの素 オレンジ	ビスケット マシュマロサンド （リッツ・マシュマロ）
2 6 (火)	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め 和え物 味噌汁      バナナ	米 豚肉・玉葱・人参・ピーマン・油・醤油・みりん・塩・カレー粉 オクラ・コーン・かつお節・すりごま・ツナ・醤油 さつま芋・しめじ・カットわかめ・白葱・味噌      バナナ	おせんべい ひまわりクッキー  （小麦粉・砂糖・豆乳生クリーム・油・ベーキングパウダー・かぼちゃ・ココア）
2 7 (水)	ごはん 鯖の煮付け <u>ねばねば梅和え</u> 味噌汁      オレンジ	米 鯖・生姜・醤油・砂糖・みりん・酒 モロヘイヤ・もやし・納豆・醤油・梅干し キャベツ・椎茸・人参・みつば・味噌      オレンジ	ビスケット ミルクパン （牛乳・強力粉・ドライイースト・砂糖・塩・バター）
2 8 (木)	チャーハン ヤンニョムチキン  青梗菜の中華和え トマトスープ スイカ	米・豚挽肉・人参・白葱・コーン・ごま油・塩・醤油 鶏肉・片栗粉・揚げ油・ケチャップ・みりん・醤油・砂糖・いりごま おろしにんにく 青梗菜・しらす干し・人参・醤油・砂糖・酢・ごま油 卵・トマト・豆腐・玉葱・中華だしの素 スイカ	シガーフライ 野菜おやき （じゃが芋・小松菜・人参・片栗粉・砂糖・醤油・油）
2 9 (金)	ジャージャー麺 炒め物 じゃがいも塩昆布 バナナ	中華麺・きゅうり・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・砂糖・酒・醤油・味噌・片栗粉・ごま油 キャベツ・エリンギ・玉葱・油・中華だしの素 じゃが芋・塩っぺ・油 バナナ	クラッカー カルピスゼリー （カルピス・ゼラチン・もも缶・みかん缶）
3 0 (土)	ひじきごはん さつま汁 オレンジ	米・豚挽肉・油・ひじき・酒・みりん・砂糖・醤油 油揚げ・人参・さつま芋・葱・味噌 オレンジ	ビスケット おやつパン

★ 緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみてくださいね。

天候等の理由により、一部献立が変わる場合がありますので、あらかじめご了承ください