




日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に
1	月	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーの中華和え みかん缶 みそ汁	豚肉 フィッシュソーセージ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参 みかん(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋 調合ご
2	火	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツの酢の物 パイン缶 みそ汁	さば ちくわ  赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・黄パプリカ・きゅうり パイン(缶詰) 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・ 砂糖
3	水	ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め さつま芋のバター焼き オレンジ かきたま汁	鶏肉 卵	干しいたけ・えのきたけ・玉ねぎ・人参・ピーマン オレンジ 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋
4	木	野菜たっぷりうどん ササミと白菜のおかか和え バナナ	豚肉 鶏ささみ・かつお節	玉ねぎ・人参・ほうれん草・えのきたけ・干しいたけ・万能ねぎ 白菜・人参 バナナ	うどん
5	金	【七夕メニュー】 七夕カレーピラフ 照焼ミニチキン 茹で野菜 黄桃缶 彩りすまし汁	豚ひき肉 鶏肉	玉ねぎ・人参・コーン・オクラ ブロッコリー 黄桃(缶詰) 万能ねぎ	米(国産) 砂糖・ そうめん
6	土	お弁当日 			
8	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 三色ナムル 白桃缶 卵スープ	豚肉・赤みそ 卵	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・黄パプリカ・しょうが 大根・きゅうり・人参・にんにく 白桃(缶詰) 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 白ごま
9	火	ごはん 魚の塩焼 ブロッコリーのごまサラダ みかん缶 みそ汁	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参・コーン みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油 ごまドレッシング
10	水	ごはん 豆腐と鶏肉の卵とじ さつま芋の中華衣揚げ パイン缶 みそ汁	生揚げ・鶏肉・卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 パイン(缶詰) 大根・キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋
11	木	ごはん 魚のチーズ照焼き 豚肉とゴーヤのチャンプルー バナナ もずくスープ	メルルーサ・ミックスチーズ 生揚げ・豚肉・かつお節	にがうり・人参・万能ねぎ バナナ もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・ 油・調味料
12	金	チキンと茄子のスパゲティ オレンジ 野菜たっぷりスープ	鶏肉 	玉ねぎ・なす・人参・にんにく・ドライパセリ オレンジ かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・ドライパセリ	スパゲティ

13	土	ねぎ塩豚丼 ツナとオクラのサラダ フルーツ みそ汁	豚肉 ツナフレーク  赤みそ・白みそ	万能ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・人参・にんにく・レモン果汁 オクラ・人参 バナナ 白菜・万能ねぎ	米(国産) 砂糖 じゃが芋
16	火	ごはん 魚の焼南蛮 ピーマンと人参のしりしり 黄桃缶 みそ汁	メルルーサ 卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 人参・ピーマン 黄桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉 油 さつまいも
17	水	キーマカレー バナナ 野菜たっぷりスープ	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参 バナナ かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産)
18	木	ごはん ゴーヤンブシー ブロッコリーのシークォーサー酢の物 オレンジ もずくスープ	豚肉・豆腐・赤みそ ちくわ	にがうり・玉ねぎ・人参・しょうが ブロッコリー・人参・四季柑シークォーサー オレンジ もずく・白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 砂糖
19	金	辛くないジャージャー麺 ツナと白菜のおかか和え 白桃缶	牛豚ひき肉・赤みそ ツナフレーク・かつお節	玉ねぎ・人参・しょうが・コーン・小松菜 白菜・人参 白桃(缶詰)	ラーメン
20	土	炒飯 ササミとオクラのごま和え フルーツ 中華スープ	鶏ひき肉 鶏ささみ	玉ねぎ・人参・グリーンピース オクラ・小松菜・人参 バナナ 大根・わかめ	米(国産) 白ごま
22	月	ごはん 筑前煮 ちくわとブロッコリーのサラダ 黄桃ヨーグルト みそ汁	鶏肉 ちくわ ヨーグルト 豆腐・赤みそ・白みそ	大根・人参・干しいたけ・グリーンピース ブロッコリー・コーン・人参 黄桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 黒ごま 砂糖
23	火	ごはん 魚の花園焼き 野菜の納豆和え みかん缶 すまし汁	メルルーサ 納豆	赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン オクラ・人参 みかん(缶詰) 大根・玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) マヨネーズ
24	水	冷やし中華 はんぺんの磯辺揚げ バナナ	鶏ささみ・卵シート はんぺん 	きゅうり・トマト・わかめ あおさのり バナナ	ラーメン 小麦粉
25	木	ごはん 魚の煮付け 豚肉と野菜の黒糖生姜炒め パイン缶 すまし汁	さば 豚肉	しょうが キャベツ・人参・ピーマン・しょうが パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖 油・黒ごま そうめん
26	金	【お誕生日会】 牛肉とコーンのペッパーライス風 ミニローストチキン 茹で野菜 オレンジ 具たくさんトマトスープ	牛肉 鶏肉	コーン・人参・グリーンピース・にんにく にんにく ブロッコリー オレンジ 大根・白菜・ドライパセリ	米(国産) 油 じゃが芋
27	土	もずく丼 ツナと白菜のサラダ フルーツ 中華スープ	豚肉 ツナフレーク	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 白菜・人参 バナナ 大根・わかめ	米(国産) 玉ねぎ
		ごはん			米(国産)

29	月	ツナとじゃが芋のオムレツ 拌三絲 黄桃缶 みそ汁	卵・牛乳・ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ドライパセリ 人参・きゅうり 黄桃(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	じゃが芋 緑豆春雨
30	火	ごはん 魚の黒糖味噌焼き ビーフソテー オレンジ すまし汁	 メルルーサ・赤みそ・白みそ 豚肉 豆腐	人参・玉ねぎ・ピーマン オレンジ わかめ	米(国産) 黒砂糖 ビーフ
31	水	沖縄野菜そば ササミとオクラの和え物 パイナップル	豚肉 鶏ささみ・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オクラ・コーン パイナップル	沖縄そば



葉保育園 給食予定献立表





動き		おやつ(午前)		おやつ
こ熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立
①) 芋・砂糖 ま油	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	パウンドケーキ 牛乳
②) でん粉・油	醤油・料理酒 酢・醤油 だし	オレンジ	オレンジ	麩のシュガースナック 牛乳
③) 糖・でん粉 芋・バター	料理酒・味塩こしょう・酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし だし・醤油・塩	バナナ	バナナ	パインゼリー 牛乳
	白だし 醤油・みりん風調味料	オレンジ	オレンジ	切干大根のおにぎり 牛乳
④)・バター 油	カレーパウダー・コンソメ・塩・こしょう 醤油・みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル)	バナナ	バナナ	お楽しみクッキー 牛乳
⑤)・しそそうめん・抹茶そうめん	だし・醤油・塩			



⑥) 糖 ・砂糖・調合ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・塩 だし・醤油・塩	五穀ビスケット	五穀ビスケット	彩りフルーツポンチ 牛乳
⑦) レッシング	塩 だし	オレンジ	オレンジ	フライドポテト 牛乳
⑧) 糖 ⑨)・小麦粉・でん粉・調合ごま油・油	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 中華だし だし	バナナ	バナナ	バナナマフィン 牛乳
⑩) 油 合ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・塩 醤油・料理酒・和風だし・塩	オレンジ	オレンジ	きなこトースト 牛乳
⑪) ティ・油・小麦粉・砂糖	料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	バナナ	バナナ	ツナ味噌おにぎり 牛乳

①) ・ 調合ごま油 ・ 白ごま 芋	塩 ・ 料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル) だし			ゆかりおにぎり 牛乳
①) ・ 油 ・ 砂糖 ・ 調合ごま油 芋	酢 ・ 醤油 塩 だし	ちょぼちょぼクッキー	ちょぼちょぼクッキー	ミルクーおさつポテト 牛乳
①) ・ じゃが芋 ・ 油 ・ 砂糖	カレーフレーク ・ コンソメ ・ トマトケチャップ ・ 醤油 コンソメ	オレンジ	オレンジ	サーターアンダギー 牛乳
①) 糖	醤油 ・ みりん風調味料 醤油 醤油 ・ 料理酒 ・ 和風だし ・ 塩	バナナ	バナナ	スイートパンプキン 牛乳
①) ・ 油 ・ 砂糖	味塩こしょう 醤油 ・ みりん風調味料	オレンジ	オレンジ	ふりかけおにぎり 牛乳
①) ・ 油	中華だし ・ カレーパウダー 醤油 ・ みりん風調味料 中華だし ・ 醤油 ・ 塩	バナナ	バナナ	おかかおにぎり 牛乳
①) にゃく ・ 油 ・ 砂糖	だし ・ 醤油 ・ みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース	大学芋 牛乳
①) ースタイプ(卵不使用) ・ 油	塩 ・ 味塩こしょう 醤油 だし ・ 醤油 ・ 塩	オレンジ	オレンジ	もずくのひらやーちー 牛乳
①) ・ 調合ごま油 ・ 油	冷やし中華の素	バナナ	バナナ	ケチャップライスおにぎり 牛乳
①) 砂糖 ん	醤油 ・ 料理酒 醤油 ・ みりん風調味料 だし ・ 醤油 ・ 塩	オレンジ	オレンジ	アイスクリーム 牛乳
①) ・ バター 芋	醤油 ・ みりん風調味料 ・ 料理酒 塩 ・ 醤油 ・ 料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル) トマトコンソメ	バナナ	バナナ	お楽しみケーキ 牛乳
①) ・ 調合ごま油 ・ 砂糖 ・ でん粉 ドレッシング	醤油 ・ みりん風調味料 中華だし ・ 醤油 ・ 塩			わかめおにぎり 牛乳
①)		五穀ビスケット	五穀ビスケット	ごまちゃんすこう

芋・油 雨・調合ごま油・砂糖・白ごま	コンソメ・塩・トマトケチャップ 酢・醤油 だし			牛乳
①) ・油 ン・油 	料理酒・みりん風調味料 中華だし だし・醤油・塩	オレンジ 	オレンジ	揚げじゃがのり塩味 牛乳
ば	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料・だし	バナナ	バナナ	コーンおにぎり 牛乳

<p>コ(午後)</p>
<p>材料</p>
<p>ホットケーキミックス・バター 砂糖・卵 加工乳</p>
<p>おつゆ麩・油 砂糖 加工乳</p>
<p>パインゼリーの素 パイン(缶詰) 加工乳</p>
<p>米(国産)・切干大根・人参 砂糖・醤油 加工乳</p>
<p>小麦粉・ココアパウダー・砂糖 バター・卵 加工乳</p>
<p>杏仁風デザート・パイン(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰) 加工乳</p>
<p>ポテトフライ・油 塩 加工乳</p>
<p>ホットケーキミックス・卵・牛乳 砂糖・バナナ・レモン果汁 加工乳</p>
<p>食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 加工乳</p>
<p>米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖 加工乳</p>

米(国産)・ゆかり 焼きのり 加工乳
さつまいも・バター 牛乳・砂糖 加工乳
サターアンダギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 加工乳
かぼちゃ・バター・砂糖 牛乳・卵・黒ごま 加工乳
米(国産) かつおふりかけ 加工乳
米(国産)・かつお節 醤油・焼きのり 加工乳
さつまいも・油 砂糖・黒ごま 加工乳
もずく・人参・ツナフレーク・ニラ・小麦粉 卵・牛乳・塩・油 加工乳
米(国産)・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース 油・トマトケチャップ・コンソメ・塩・バター 加工乳
とけないアイス風(いちご) 加工乳
ホットケーキミックス・ミルクココア(粉)・油 砂糖・みかん(缶詰)・ホイップクリーム 加工乳
米(国産)・わかめご飯の素 焼きのり 加工乳
白ごま・小麦粉・砂糖

油・塩 加工乳
じゃが芋・あおさのり 塩・油 加工乳
米(国産)・コーン 醤油・コンソメ 加工乳

