



# 献立表



令和8年度 宮崎保育園

日曜	昼食	おやつ	血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
1 金	魚の南部焼き 塩昆布あえ 豚肉とごぼうの煮物 みそ汁 オレンジ	ミルク くるくるパイ	・ぶり・ぶた肉・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・いりごま・ごま油 ・砂糖・パイシート ・食パン ・いちごジャム ・米ぬか油	・しょうが・きゅうり・キャベツ ・塩昆布・ごぼう・にんじん ・糸こんにやく・かぼちゃ ・もやし・こねぎ ・オレンジ・たまねぎ
2 土	鮭のオムレツ ごまサラダ コンソメスープ りんご	ミルク 雪の宿	・さけ・鶏卵 ・牛乳・ビザ用チーズ ・脱脂粉乳	・じゃがいも・米ぬか油 ・ケチャップ・いりごま ・砂糖・ごま油・雪の宿	・たまねぎ・しめじ・ピーマン ・切干しいんげん・きゅうり ・にんじん・キャベツ・かぼちゃ ・えのきたけ・りんご ・レタス
7 木	餃子 パンサンスウ 中華スープ オレンジ	ミルク ポップコーン	・ぶたひき肉 ・脱脂粉乳 ・ロースハム	・砂糖・ごま油 ・はるさめ・いりごま ・じゃがいも ・無塩バター・米ぬか油 ・ぎょうざの皮	・にら・キャベツ・たまねぎ ・きゅうり・だいこん・にんじん ・コーン缶・オレンジ
8 金	麺の日 親子うどん ひじきサラダ りんご	さけおにぎり	・鶏肉・油揚げ ・かまぼこ・鶏卵 ・さけ	・米ぬか油・片栗粉 ・砂糖・いりごま ・うどん	・たまねぎ・にんじん ・こねぎ・ひじき・キャベツ ・レタス・きゅうり・トマト・りんご ・ほうれんそう
9 土	魚のコーンマヨネーズ焼き 即席きゅうり漬け ベーコンと野菜のソテー みそ汁 オレンジ	ミルク 味しらべ ビスコ	・かれい・粉チーズ ・ベーコン・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳	・マヨネーズ・砂糖 ・味しらべ・ビスコ ・米ぬか油	・コーンクリーム缶・きゅうり ・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・しめじ・わかめ・こねぎ ・オレンジ
11 月	ピビンバ丼 キャベツのスープ フルーツポンチ	ミルク ポテトチップス	・ぶたひき肉・麦みそ ・鶏卵・脱脂粉乳	・ごま油・砂糖・米ぬか油 ・じゃがいも	・しょうが・もやし ・にんじん・きゅうり・キャベツ ・たまねぎ・えのきたけ ・白桃缶・バナナ・みかん缶
12 火	魚のサクサク揚げ 添え野菜 じゃが芋のうま煮 雷汁 バナナ	ミルク おにぎりせんべい	・しいら・ぶた肉 ・木綿豆腐・生揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・薄力粉・片栗粉・米ぬか油 ・砂糖・じゃがいも・ごま油 ・おにぎりせんべい	・キャベツ・レタス・たまねぎ ・にんじん・糸こんにやく ・グリーンピース・だいこん ・ごぼう・乾しいんげん・にんじん ・こねぎ・バナナ
13 水	鶏肉の茶パン粉焼き 粉吹き芋 野菜サラダ オニオンスープ りんご	ミルク きなこクッキー	・鶏肉・ロースハム ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・じゃがいも ・砂糖・米ぬか油	・しょうが・キャベツ・きゅうり ・トマト・たまねぎ・にんじん ・えのきたけ・りんご
14 木	魚の煮付け ごぼうサラダ みそ汁 ひじき納豆 オレンジ	ミルク いちご蒸しパン	・さば・ロースハム ・油揚げ・麦みそ ・納豆 ・脱脂粉乳・牛乳	・じゃがいも・砂糖 ・マヨネーズ ・ホットケーキMix ・いちごジャム	・しょうが・にんじん ・ごぼう・きゅうり ・コーン缶・キャベツ・たまねぎ ・こねぎ・ひじき・オレンジ
15 金	ハンバーグ 野菜ソテー しょうゆフレンチサラダ ポタージュ バナナ	ミルク とんがりコーン	・牛・豚合挽き肉・鶏卵 ・牛乳・ロースハム ・脱脂粉乳	・米ぬか油・パン粉 ・ケチャップ・砂糖 ・有塩バター ・とんがりコーン	・たまねぎ・にんじん ・コーン缶・キャベツ・きゅうり ・レタス・かぼちゃ・バナナ ・グリーンピース
16 土	鮭のちゃんちゃん焼き風 豆腐のサラダ かき卵汁 りんご	ミルク 瀬戸のしお かりんとうドーナツ	・さけ・麦みそ ・木綿豆腐・削り節 ・脱脂粉乳 ・鶏卵	・薄力粉・いりごま ・砂糖・ごま油・片栗粉 ・かりんとうドーナツ黒糖 ・瀬戸のしお ・米ぬか油	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・しめじ・レタス・きゅうり ・トマト・なす・こねぎ・りんご
18 月	れんこん入りつくね 蒸し野菜 ごまマヨサラダ みそ汁 バナナ	ミルク 星たべよ	・鶏ひき肉・鶏卵 ・ロースハム ・麦みそ・脱脂粉乳 ・木綿豆腐	・片栗粉・ごま油・砂糖 ・マヨネーズ・いりごま ・星たべよ	・れんこん・しょうが・深ねぎ ・かぼちゃ・さやいんげん ・きゅうり・コーン缶 ・えのきたけ・こねぎ・バナナ ・キャベツ
19 火	魚の塩こうじ焼き きやべつのおかか和え 白雪ひじき みそ汁 りんご	ミルク シュガートースト	・さば・削り節 ・木綿豆腐・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳 ・鶏ひき肉	・砂糖・食パン ・グラニュー糖 ・無塩バター	・キャベツ・きゅうり・ひじき ・にんじん・たまねぎ ・もやし・かぼちゃ・なす ・こねぎ・りんご ・グリーンピース
20 水	豚じゃが シャキシャキサラダ みそ汁 オレンジ	ミルク 豆腐ドーナツ	・ぶた肉 ・シーチキン缶・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳 ・絹ごし豆腐	・じゃがいも ・ざらめ・米ぬか油・砂糖 ・ホットケーキMix	・たまねぎ・にんじん ・グリーンピース・糸こんにやく ・わかめ・もやし ・レタス・きゅうり・キャベツ ・かぼちゃ・えのきたけ・こねぎ
21 木	とりチリ 中華サラダ モヤシスープ バナナ	ミルク ぱりんこのり塩味 ハーベスト	・鶏肉・鶏卵 ・シーチキン缶 ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油 ・ケチャップ・砂糖 ・ごま油・いりごま ・ぱりんこ ・ハーベスト	・にんにく・しょうが・深ねぎ ・キャベツ・きゅうり・にんじん ・レタス・乾ひじき ・もやし・わかめ ・バナナ
22 金	誕生会 こいのぼりオムライス あじフライ 添え野菜 ジャーマンポテト みそ汁 ももゼリー	ミルク マカロニあべかわ	・鶏肉・鶏卵 ・牛乳・あじ ・ベーコン・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳	・ケチャップ・米ぬか油 ・薄力粉・パン粉・砂糖 ・じゃがいも・無塩バター ・ももゼリー・マカロニ ・黒砂糖	・にんじん・たまねぎ ・ミニトマト・キャベツ・きゅうり ・グリーンピース・もやし ・わかめ・こねぎ ・アスパラガス
23 土	鮭のムニエルタルタルソースかけ 焼きかぼちゃ 切り干し大根のサラダ みそ汁 りんご	ミルク バームクーヘン	・さけ・鶏卵・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・薄力粉・米ぬか油 ・マヨネーズ・砂糖・いりごま ・じゃがいも ・バームクーヘン	・たまねぎ・かぼちゃ ・切干しいんげん・きゅうり ・にんじん・コーン缶・キャベツ ・こねぎ・りんご ・レタス
25 月	ポークカレー ごまじゃこサラダ ベーコンスープ オレンジ	ミルク ソフトクッキー	・ぶた肉・しらす干し ・ベーコン・脱脂粉乳 ・ヨーグルト	・じゃがいも・米ぬか油 ・いりごま・砂糖・薄力粉 ・有塩バター	・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ・りんご・にんにく・キャベツ ・きゅうり・トマト・かぼちゃ ・オレンジ
26 火	魚のピカタ ベイクドポテト イタリアンサラダ みそ汁 りんご	ミルク げたんは	・かれい・鶏卵 ・粉チーズ・生揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・薄力粉・じゃがいも ・有塩バター・オリーブ油 ・砂糖・げたんは	・キャベツ・きゅうり・レタス ・コーン缶・たまねぎ・なす ・もやし・わかめ ・こねぎ・りんご
27 水	鶏の唐揚げ 添え野菜 金平ごぼう みそ汁 きゅうり納豆 バナナ	ミルク まがりせんべい	・鶏肉・木綿豆腐 ・麦みそ・納豆 ・脱脂粉乳	・片栗粉・薄力粉・米ぬか油 ・砂糖・ごま油・いりごま ・まがりせんべい	・しょうが・にんにく・キャベツ ・ごぼう・にんじん ・れんこん・もやし ・わかめ・こねぎ・きゅうり ・バナナ
28 木	魚の甘たれ焼き グリル野菜 キャベツの卵とじ みそ汁 メロン	ミルク レモンとはちみつのマフィン	・さけ・鶏卵 ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳	・片栗粉・砂糖・じゃがいも ・米ぬか油 ・無塩バター・はちみつ ・ホットケーキMix	・かぼちゃ・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・ピーマン ・もやし・えのきたけ ・こねぎ・メロン
29 金	豚ブルコギ 中華サラダ 中華スープ オレンジ	ミルク チーズまんじゅう	・ぶた肉・鶏卵 ・脱脂粉乳 ・クリームチーズ	・ごま油・砂糖・はるさめ ・いりごま・米ぬか油 ・じゃがいも・薄力粉 ・無塩バター	・にんにく・りんご・たまねぎ ・もやし・赤ピーマン ・キャベツ・きゅうり・にんじん ・レタス・コーン缶・しめじ ・オレンジ



|

|