



献立表

くま組・きりん組・らいおん組

作成者
堤

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				
		10時おやつ 3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの 調味料	
01 (月)	ごはん どうふとわかめのみそしる ちきんなんばん きゃべつとしらすのあえもの さきみぶろっこりー	やさいちつぶす	こめ、さつまいも、あぶら、まよねーず、こむぎこ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりももにく、たまご、こめみそ、しらすぼし	だいこん、きゃべつ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、かつとわかめ、こねぎ、しょうが	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、りょうりしゆ、す、しよくえん
02 (火)	きのこのみーとすばげてい みにぐらたん きゃべつとにんじんのすーぶ おれんじ	ちやーはん	ななふくまい、まかろにすばげてい、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきに、たまご、ぎゅうにゆう	おれんじ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、びーまん、きゃべつ、しめじ、とまと、あおのり	けちやつぶ、りょうりしゆ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
03 (水)	ぐりんぴーすごはん どうふのみそしる さけのむにえる はくさいとちんげんさいのあえもの れんこんのきんぴら	ひさまん	こめ、こむぎこ、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	さけ、もめんとうふ、ぶたひきにく、こめみそ、ちーず、はなかつおぶし	にんじん、れんこん、はくさい、だいこん、たまねぎ、たけのこ、ぐりんぴーす、こねぎ、ごま、ちんげんさい	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、けちやつぶ、りょうりしゆ、みりん、しよくえん
04 (木)	ぶたどん ごぼうさらだ ぐだくさんみそしる りんご	わかめうどん	こめ、ほしうどん、まよねーず、あぶら	ぶたにく、こめみそ、うすあげ	りんご、はくさい、たまねぎ、ごぼう、こねぎ、にんじん、きゅうり、いとこんにやく、だいこん、ごま、かつとわかめ、にんにく、	かつおだしじる、かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、ほんみりん、みりん
05 (金)	ごはん かきたまじる とりにくのれもんにはくさいのなつとうあえ ぼてとさらだ	ごまさふれ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、まよねーず、ななふくまい、おしむぎ、き	とりももにく、なつとう、たまご	はくさい、にんじん、こまつな、きゅうり、れもん、ごま	かつおだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん
08 (月)	ごはん ♥ぼとふ でみぐらすはんばーぐ ぶろっこりーとたまごのさらだ もやしのなむる	のりまき	こめ、じゃがいも、きびさとう、ばんこ、ななふくまい、おしむぎ、まよねーず、むえんばたー	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、ぎゅうにゆう、とりさきみ、たまご、つなみずにかん	もやし、ぶろっこりー、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、焼きのり、ばせり、ごま	うすたーそーす、す、けちやつぶ、こいくちしょうゆ、りょうりしゆ、ようふうだし、
09 (火)	ぶたにくうどん あおなおにぎり びーまんともやしのあまがらいため みにかんでん	しらすのおこのみやき	なまうどん、こめ、こむぎこ、ながいも、きびさとう、ななふくまい	ぶたにく、しらすぼし、はなかつおぶし	りんごのうしゅくかじゅう、たまねぎ、きゃべつ、もやし、ばんのうねぎ、びーまん、にんじん、こまつな、こねぎ、こんぶ、こなかん	こいくちしょうゆ、みりん、うすたーそーす、しよくえん
10 (水)	ごはん ふのすましじる ちきんちきんごぼう だいこんさらだ ちんげんさいのあえもの	ピザ	こめ、こむぎこ、あぶら、かたくりこ、ななふくまい、おしむぎ、まよねーず、きびさとう、や	とりももにく、ちーず、つなみずにかん	たまねぎ、ちんげんさい、だいこん、ごぼう、びーまん、とまと、にんじん、どうもろこし、こねぎ、えのきたけ	かつお・こんぶだしじる、けちやつぶ、こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん
11 (木)	ごはん あつあげのみそしる つくねちーずやき はるさめさらだ かぼちゃのもの	ゆかりおにぎり	こめ、はるさめ、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、かたくりこ、きびさとう	とりひきにく、なまあげ、みそ	かぼちゃ、れんこん、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こねぎ、いんげん	にぼしだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、す
12 (金)	ごはん ごもくじる ししゃもふらい ひじきのにも こまつなのなつとうあえ	ふる一つかんでん	こめ、あぶら、こむぎこ、ななふくまい、おしむぎ、まよねーず、きびさとう、ばんこ	ししゃも、なつとう、たまご、なまあげ、うすあげ、みそ	りんごのうしゅくかじゅう、ばなな、にんじん、りんご、だいこん、おれんじ、ごぼう、いとこんにやく、ひじき、さやえんどう、こ	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、ケけちやつぶ、みりん、しよくえん
13 (土)	まーぼーどん さんしょくなむる ちんげんさいのちゅうかすーぶ おれんじ	かぼちゃむしぼん	こめ、こむぎこ、きびさとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、こめみそ	おれんじ、もやし、ちんげんさい、にんじん、こねぎ、かぼちゃ、きゅうり、しょうが、にんにく	りょうりしゆ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、
15 (月)	ごはん たまねぎときゃべつのすーぶ とりのからあげ つなはくさい ばすたのけちやつぶそーす	やさいうどん	うどん、こめ、すばげてい、あぶら、かたくりこ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ	とりももにく、うすあげ、つなみずにかん、はなかつおぶし	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゃべつ、こまつな、びーまん、こねぎ、しょうが、にんにく	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、ケけちやつぶ、みりん、ようふう
16 (火)	かれーらいす まかろにさらだ きのこすーぶ りんご	よーぐるとむーす	こめ、じゃがいも、きびさとう、まかろに、まよねーず、ななふくまい、おしむぎ、あぶら	よーぐると、ぎゅうにゆう、ぶたにく、ぜらちん	りんご、たまねぎ、まんごー、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、びーまん、ばせり	かれーらう、ようふうだし、しよくえん
17 (水)	ごはん なめこのみそしる さばのしおやき ほうれんそうのおかかあえ きりぼしだいこんのもの	いなりずし	こめ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ	しおさば、うすあげ、こめみそ、はなかつおぶし	ほうれんそう、にんじん、きりぼしだいこん、なめこ、こねぎ、いんげん、たまねぎ、ごま	かつお・こんぶだしじる、す、こいくちしょうゆ、しよくえん、みりん
18 (木)	たけのこごはん とりにくのごまやき しらあえ ちくぜんに	すいーとぼてと	さつまいも、こめ、ななふくまい、おしむぎ、むえんばたー、きびさとう	とりももにく、もめんとうふ、ぎゅうにゆう、もめんとうふ、みそ、たまご、うすあげ	ばんのうねぎ、れんこん、にんじん、たけのこ、こまつな、ごぼう、いとこんにやく、いんげん、ごま、かつとわかめ、ほうれんそう	にぼしだしじる、かつおだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、りょうりしゆ
19 (金)	ごはん はくさいすーぶ ころつけ こーるすろーさらだ きゅうりとさきみのあえもの	わらびもち	こめ、じゃがいも、わらびもち、あぶら、きびさとう、こむぎこ、ばんこ、ななふくまい、おしむぎ	つなみずにかん、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、きなこ	たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、きゃべつ、かつとわかめ	けちやつぶ、こいくちしょうゆ、しよくえん、ようふうだし、こしょう
20 (土)	ちきんらいす やさしいため ようふうすーぶ おれんじ	いもち	こめ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう、じゃがいも	とりひきにく	おれんじ、にんじん、きゃべつ、たまねぎ、はくさい、びーまん、ばせり	けちやつぶ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
22 (月)	ごはん にらたますーぶ ♥きゃべつのぶたまき さつまいものにも はくさいのおかかあえ	くつきー	こめ、こむぎこ、さつまいも、むえんばたー、さとう、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	ぶたにく、たまご、はなかつおぶし	はくさい、にら、きゃべつ、たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん、ちゅうかだしのもと、しよくえん、こしょう
23 (火)	にくうどん かきあげ わかめおにぎり ばなな	せさみどーなつ	なまうどん、こめ、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ	ぎゅうにく、ぎゅうにゆう、たまご、はなかつおぶし	ばなな、たまねぎ、ばんのうねぎ、にんじん、かぼちゃ、こねぎ、ごま、かつとわかめ、こんぶ	こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん
24 (水)	ごはん きゃべつすーぶ みーとぼーる きんぴらごぼう ばすたさらだ	ぼてとちつぶす	こめ、じゃがいも、すばげてい、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、かたくりこ、きびさとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきに	たまねぎ、ごぼう、きゃべつ、にんじん、きゅうり、ごま	けちやつぶ、こいくちしょうゆ、りょうりしゆ、す、しよくえん、ようふうだし
25 (木)	まぜごはん わかめすーぶ とりにくのてりやき ほうれんそうのごまあえ にんじんしりり	かりかりはななきょうぎ	こめ、ぎょうぎのかわ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりももにく、こめみそ、つなみずにかん、うすあげ	ばなな、にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、しめじ、ごぼう、いとこんにやく、こねぎ、ごま	にぼしだしじる、かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、りょうりしゆ、みりん
26 (金)	ごはん だいこんのみそしる えびふらい あおのりぼてと ちんげんさいのおかかあえ	おたんじょうびけーき	こめ、じゃがいも、ばんこ、きびさとう、あぶら、こむぎこ、ななふくまい、おしむぎ、むえん	むきえび、ぎゅうにゆう、たまご、みそ、うすあげ、はなかつおぶし	だいこん、ちんげんさい、いちご、にんじん、はくさい、こねぎ、あおのり	にぼしだしじる、けちやつぶ、こいくちしょうゆ、しよくえん
30 (火)	ごはん ようふうすーぶ たんそーちきん もやしとこまつなのなむる かぼちゃさらだ	おはぎ	こめ、ななふくまい、もちこめ、まよねーず、おしむぎ、きびさとう、ごまあぶら	とりももにく、あずき	かぼちゃ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ばせり	けちやつぶ、かれーこ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん

※使用食材は地産地消を基本とし調味料、醤油、味噌は国産無添加食品を使用しています。砂糖は基本きび砂糖です。

※その他の食材も安心安全な物を厳選し、調理水は還元水にて調理しています。

※上記の献立・食材は納入状況により変更する場合があります。

※♥マークは新メニューになります。