



献立表

完了食・幼児食

作成者
堤

日 曜	献立名	10時おやつ				材料名(昼食・3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)	御飯 鶏肉の煮物 キャベツとしらすの和え物 ささみブロッコリー	豆腐とわかめのみそ汁	りんご さつまいも茶巾	米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ、しらす干し	だいこん、キャベツ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、こねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、酢、食塩		
02 (火)	きのこのミートスパゲティ ミニグラタン キャベツと人参のスープ オレンジ		粉ふき芋 チャーハン	七福米、マカロニ・スパゲティ、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、キャベツ、しめじ、トマト、あおのり	ケチャップ、料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩		
03 (水)	グリーンピース御飯 さかなの塩焼き 白菜とチンゲン菜の和え物 れんこんのさんぴら	豆腐の味噌汁	バナナ じゃがいもの煮物	米、小麦粉、油、七福米、押麦、きび砂糖	白身魚、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、花かつお節	にんじん、れんこん、はくさい、だいこん、たまねぎ、たけのこ、グリーンピース、こねぎ、ごま、チンゲンサイ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、料理酒、みりん、食塩、こしょう		
04 (木)	豚丼 ごぼうサラダ 具たくさんみそ汁 りんご		オレンジ わかめうどん	米、干しうどん、油	豚肉(もも)、みそ、うす揚げ	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、糸こんにゃく、だいこん、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、みりん		
05 (金)	御飯 鶏肉のレモン煮 白菜の納豆和え ポテトサラダ	たまねぎスープ	豆乳スープ さつまいもの煮物	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、きび砂糖	鶏もも肉、納豆	はくさい、にんじん、こまつな、きゅうり、レモン、ごま	かつおだし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩		
08 (月)	始業式 御飯 デミグラスハンバーグ ブロッコリーのサラダ もやしのナムル	♥ポトフ	オレンジ あおのりおにぎり	米、じゃがいも、きび砂糖、パン粉	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、ごま	酢、ケチャップ、濃口しょうゆ、料理酒、洋風だし、食塩		
09 (火)	午前保育 豚肉うどん 青菜おにぎり ピーマンともやしの甘辛炒め ミニ寒天		バナナ しらすのお好み焼き	生うどん、米、小麦粉、ながいも、きび砂糖、七福米	豚肉(もも)、しらす干し、花かつお節	りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、もやし、万能ねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、こねぎ、こんぶ(だし用)、粉か	濃口しょうゆ、みりん、ウスターソース、食塩		
10 (水)	御飯 チキンチキンごぼう 大根サラダ チンゲン菜の和え物	麩のすまし汁	りんご かぼちゃ茶巾	米、小麦粉、油、片栗粉、きび砂糖、焼ふ	鶏もも肉	たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、ごぼう、ピーマン、トマト、にんじん、とうもろこし、こねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、みりん、食塩		
11 (木)	御飯 鶏つくね はるさめサラダ かぼちゃの煮物	厚揚げのみそ汁	粉ふき芋 ゆかりおにぎり	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、きび砂糖	鶏ひき肉、生揚げ、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	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酢		
12 (金)	御飯 白身魚のとろみ煮 ひじきの煮物 小松菜の納豆和え	五目汁 バナナ	りんご フルーツ寒天	米、油、小麦粉、きび砂糖	白身魚、納豆、生揚げ、うす揚げ、みそ	りんご濃縮果汁、バナナ、にんじん、りんご、だいこん、オレンジ、ごぼう、ひじき、さやえんどう、葉ねぎ、ごま、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩		
13 (土)	麻婆丼 3色ナムル チンゲン菜の中華スープ オレンジ		菓子 かぼちゃ蒸しパン	米、小麦粉、きび砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、こねぎ、かぼちゃ、きゅうり、しょうが、にんにく	料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし		
15 (月)	1 4 時 降 園 御飯 鶏肉の煮物 白菜のサラダ パスタのケチャップソース	玉ねぎとキャベツのスープ	豆乳スープ 野菜うどん	うどん、米、スパゲティ、油、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉、うす揚げ、花かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、こねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、みりん、本みりん、洋風だし、料		
16 (火)	カレーライス マカロニサラダ きのこスープ りんご		バナナ さつまいもの煮物	米、じゃがいも、きび砂糖、マカロニ、油、砂糖	豚肉(もも)	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ピーマン、パセリ	カレールウ、洋風だし、食塩		
17 (水)	御飯 白身魚の塩焼き ほうれん草のおかか和え 切り干し大根の煮物	なめこのみそ汁	オレンジ いなり寿司	米、きび砂糖、砂糖	白身魚、うす揚げ、みそ、花かつお節	ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、なめこ、こねぎ、いんげん、たまねぎ、黒ごま、ごま	かつお・昆布だし汁、酢、濃口しょうゆ、食塩、本みりん		
18 (木)	御飯 鶏肉のごま焼き 白和え 筑前煮	長ねぎと豆腐のみそ汁	バナナ スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、木綿豆腐、みそ、うす揚げ	万能ねぎ、れんこん、にんじん、たけのこ、こまつな、ごぼう、糸こんにゃく、いんげん、ごま、カットわかめ、ほうれん草	煮干だし汁、かつおだし汁、濃口しょうゆ、みりん、料理酒		
19 (金)	花まつり 御飯 コロッケ コールスローサラダ きゅうりとささみの和え物	白菜スープ	蒸しパン りんごのコンポート	米、じゃがいも、きび砂糖、小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉	たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、キャベツ、カットわかめ	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし、こしょう		
20 (土)	チキンライス 野菜炒め 洋風スープ オレンジ		菓子 芋もち	米、七福米、押麦、きび砂糖、じゃがいも	鶏ひき肉	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、パセリ	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩		
22 (月)	御飯 ♥キャベツの豚巻き さつまいもの煮物 白菜のおかか和え	たまねぎスープ	りんご かぼちゃの煮物	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、きび砂糖	豚肉、花かつお節	はくさい、にら、キャベツ、たまねぎ、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、こしょう		
23 (火)	肉うどん じゃがいもと人参のカリカリ焼き わかめおにぎり バナナ		粉ふき芋 さつまいも茶巾	生うどん、米、小麦粉、油、じゃがいも、きび砂糖、さつまいも	牛肉、花かつお節	バナナ、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、かぼちゃ、こねぎ、ごま、カットわかめ、こんぶ(だし用)	濃口しょうゆ、みりん、食塩		
24 (水)	御飯 ミートボール さんぴらごぼう パスタサラダ	キャベツスープ	オレンジ じゃがいもの煮物	米、じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、きび砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごま	ケチャップ、濃口しょうゆ、料理酒、酢、食塩、洋風だし		
25 (木)	混ぜご飯 鶏肉の照焼 ほうれん草のごま和え にんじんシリシリ	わかめスープ	りんご バナナ	米、きび砂糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ、うす揚げ	バナナ、にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、しめじ、ごぼう、こねぎ、ごま	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、みりん		
26 (金)	御飯 白身魚の煮物 青のりポテト チンゲン菜のおかか和え	大根のみそ汁	豆乳スープ お誕生日ケーキ	米、じゃがいも、パン粉、きび砂糖、小麦粉	白身魚、牛乳、みそ、うす揚げ、花かつお節	だいこん、チンゲンサイ、いちご、にんじん、はくさい、こねぎ、あおのり	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩		
30 (火)	御飯 鶏肉のカレー焼き もやしと小松菜のナムル かぼちゃサラダ	洋風スープ	オレンジ 豆腐のあずき煮	米、七福米、きび砂糖	鶏もも肉、あずき、木綿豆腐	かぼちゃ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パセリ	ケチャップ、カレー粉、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩		

※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。