

7月 献立表

くま組・きりん組・らいおん組

献立作成者 植

月曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他
01 (月)	ごはん とりまよ ばすたさらだ はくさいとちんげんさいのあえもの	にくまん	とりもも、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、うすあげ、かつおぶし	こめ、こむぎこ、すばげいてい、きびさとう、じゅうろくこくまい、まよねーず、あぶら、ご	はくさい、たまねぎ、にんじん、みずな、きゅうり、とまと、たけのこ、ちんげんさい	こゆくちしょうゆ、けちやっぶ、ようふうだし、す、どらいいーすと、しお
02 (火)	わかめとなつやさいのひやしうどん おかかおにぎり とりてん ばなな	くつきー	とりもも、たまご、かつおぶし	うどん、こめ、こむぎこ、ばたー、きびさとう、あぶら、じゅうろくこくまい	ばなな、とまと、きゅうり、おくら、かつとわかめ	こゆくちしょうゆ、みりん、しお
03 (水)	ごはん さばのしおやき こまつなのなつうあえ はるさめさらだ	わらびもち	しおさば、なつう、もめんとうふ、みそ、きなこ、うすあげ	こめ、わらびもちこ、はるさめ、きびさとう、じゅうろくこくまい	ばいになつぷる、ながねぎ、にんじん、こまつな、なす、きゅうり	いりこだし、こゆくちしょうゆ、す、しお
04 (木)	ごはん はんばーぐ まからにさらだ ほうれんそうのあえもの	ちゃーはん	あいひきにく、ぎゅうにゅう、たまご	こめ、まからに、まよねーず、ばんこ、じゅうろくこくまい、あぶら、きびさとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、びーまん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、かせり、あおのり	りょうりしゅ、ようふうだし、こゆくちしょうゆ、しお
05 (金)	お楽しみ会	よーぐるとむーす	よーぐると、とりもも、ぎゅうにゅう、ぜらちん	こめ、ふらいどぼてと、きびさとう、あぶら、かたくりこ、じゅうろくこくまい、こまあ	もやし、ぶるべーりー、きゅうり、きゃべつ、にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、かつとわかめ	こゆくちしょうゆ、みりん、りょうりしゅ、ようふうだし、しお
06 (土)	まーぼーなすどん きゃべつととまとのさらだ わかめすーぶ おれんじ	きなこむしばん	ぶたひきにく、みそ、きなこ	こめ、こむぎこ、きびさとう、あぶら、かたくりこ、こまあぶら	おれんじ、きゃべつ、こねぎ、もやし、なす、とまと、たまねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく	いりこだし、りょうりしゅ、こゆくちしょうゆ
08 (月)	七夕メニュー	たなばたぜりー	とりもも、たまご、うすあげ	そうめん、こめ、きびさとう、こむぎこ、じゃがいも、じゅうろくこくまい	りんごじゅーす、ばいになつぷる、にんじん、たまねぎ、りんご、かぼちゃ、おくら、こなかんでん	かつお・こんぶだし、す、こゆくちしょうゆ、みりん、しお、みりん
09 (火)	お誕生日会	おたんじょうびけーき	ぎゅうにく、ぎゅうにゅう、たまご、つな	こめ、じゅうろくこくまい、じゃがいも、きびさとう、あぶら、ばたー、まよねーず	ばなな、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、はくさい、ばいになつぷる、とまと、おれんじ	はやしう、ようふうだし、しお
10 (水)	ごはん さばのみそに しらあえ ちくぜんに	やさいうどん	さば、たまご、もめんとうふ、とりもも、うすあげ、みそ	うどん、こめ、きびさとう、じゅうろくこくまい、きびさとう	にんじん、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、にら、ごぼう、いとこんにやく、こまつな、いんげん、ごま、しょうが	かつお・こんぶだし、みりん、こゆくちしょうゆ、りょうりしゅ、しお、こしょう
11 (木)	わかめごはん とりてん にんじんしりり ちんげんさいとおかかあえ	そうめんじる	とりもも、ちーず、つな、かつおぶし	こめ、こむぎこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、そうめん、あぶら	たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、びーまん、とまと、とうもろこし、こねぎ、かつとわかめ、ごま	かつお・こんぶだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、みりん、しお
12 (金)	ごはん えびふらい きゅうりとささみのばいにくあえ れんこんのきんぴら	おはぎ	むきえび、たまご、もめんとうふ、あずき、ささみ、みそ、うすあげ	こめ、もちこめ、ばんこ、あぶら、こむぎこ、じゅうろくこくまい、きびさとう、ごまあぶら	きゅうり、れんこん、にんじん、なす、うめほし、かつとわかめ、ごま	かつお・こんぶだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、みりん、しお
13 (土)	ちきんらいす やさしいため ようふうすーぶ ばなな	いもち	とりひきにく	こめ、じゃがいも、かたくりこ、じゅうろくこくまい、きびさとう	ばなな、きゃべつ、はくさい、にんじん、びーまん、たまねぎ、ちんげんさい、かせり	けちやっぶ、ようふうだし、こゆくちしょうゆ、うすたーそーす、こしょう
16 (火)	なつやさいのみーとすばげいてい こーるすーさらだ こまつなのすーぶ ばいん	おかかおむすび	あいひきにく、つな、かつおぶし	すばげいてい、こめ、じゅうろくこくまい、あぶら	ばいになつぷる、にんじん、とまと、たまねぎ、きゃべつ、なす、びーまん、こまつな、しめじ	けちやっぶ、ようふうだし、しお、こゆくちしょうゆ
17 (水)	ごはん ぎょうざ ごぼうときゅうりのまよねーずあえ もやしとこまつなのなむる	さつまいもすていつく	ぶたひきにく、みそ	さつまいも、こめ、あぶら、じゅうろくこくまい、まよねーず、ぎょうざのかわ、きびさとう	もやし、ごぼう、もずく、たまねぎ、きゃべつ、きゅうり、こまつな、にんじん、にら、こねぎ、ごま	こゆくちしょうゆ、みりん、しお
18 (木)	ごはん ししゃもふらい きりぼしだいのものにもの おくらなつう	ぼてとちつぷす	ししゃも、なつう、みそ、たまご、ぶたにく、うすあげ	こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、じゅうろくこくまい、まよねーず、ばんこ、きび	にんじん、きりぼしだいの、いとこんにやく、もやし、だいの、ごぼう、こねぎ、おくら、いんげん	かつおだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、しお
19 (金)	ぶたどん かぼちゃさらだ とうふとなすのみそしる おれんじ	ごまさぶれ	ぶたにく、もめんとうふ、みそ、たまご	こめ、こむぎこ、ばたー、まよねーず、あぶら、きびさとう	おれんじ、たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、こねぎ、なす、にんじん、きゅうり、ごま、にんにく、しょうが	いりこだし、こゆくちしょうゆ、みりん
22 (月)	ごはん たんどりーちきん きゃべつのにんじん れんこんさらだ	ふる一つかんでん	とりもも	こめ、まよねーず、じゅうろくこくまい、きびさとう	りんごじゅーす、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、れんこん、みずな、ばいになつぷる、おれんじ、とまと、こなかんでん、ひじ	けちやっぶ、かれーう、ようふうだし、こゆくちしょうゆ、しお
23 (火)	ごはん ころつけ ひじろのにも こまつなのあえもの	のりまき	みそ、たまご、あいひきにく、うすあげ	こめ、じゃがいも、きびさとう、あぶら、こむぎこ、ばんこ、じゅうろくこくまい	だいこん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、にんじん、はくさい、かつとわかめ、ひじき、さやえんどう、のり、こねぎ、うめほし	かつお・こんぶだし、す、こゆくちしょうゆ、けちやっぶ、しお、こしょう
24 (水)	ごはん ゆーりんちー びーまんともやしのあまからため だいこんさらだ	せさみどーなつ	とりもも、ぎゅうにゅう、たまご、つな	こめ、こむぎこ、きびさとう、かたくりこ、じゅうろくこくまい、まよねーず、ごまあぶら	もやし、だいの、ながねぎ、こまつな、びーまん、ごま、にんにく、しょうが、えのきたけ	かつおだし、こゆくちしょうゆ、みりん、しお
25 (木)	どうろこしごはん とりてん かぼちゃのにも きゅうりともやしのすのもの	ふる一つぼんち	とりもも、みそ、もめんとうふ	こめ、きびさとう、じゅうろくこくまい、ごまあぶら	かぼちゃ、きゅうり、おれんじ、じゅーす、もやし、だいの、とうもろこし、ばいになつぷる、きうい、おれんじ、こねぎ、いんげ	いりこだし、こゆくちしょうゆ
26 (金)	ごはん みーとぼーる おくらのおかかあえ さんしょくきんぴら	きつまいもぎょうざ	あいひきにく、かつおぶし	こめ、ぎょうざのかわ、さつまいも、じゅうろくこくまい、かたくりこ、きびさ、ふ	おくら、たまねぎ、ごぼう、びーまん、にんじん、こねぎ、えのきたけ、ごま	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、けちやっぶ、りょうりしゅ、しお
27 (土)	ごはん ちきんなんばん ちんげんさいのあえもの ばすたのけちやっぶそーす	りんごかんでん	とりてん、みそ、うすあげ、たまご	こめ、すばげいてい、あぶら、こむぎこ、ばんこ、じゅうろくこくまい、きびさとう、まよ	りんごじゅーす、ちんげんさい、なす、りんご、にんじん、たまねぎ、こねぎ、いんげん、こなかんでん、びーまん	いりこだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、みりん、しお、こしょう
29 (月)	ごはん とんてき ほうれんそうのおかかあえ びーふん	わかめうどん	ぶたにく、あつあげ、みそ、うすあげ、かつおぶし	こめ、うどん、びーふん、じゅうろくこくまい、きびさとう、あぶら、こむぎこ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、びーまん、こねぎ、かつとわかめ	いりこだし、こゆくちしょうゆ、けちやっぶ、うすたーそーす、みりん、りょうりしゅ、ようふうだし
30 (火)	ひやしちゅうか あすばらとこーんのそてー ちゅうかすーぶ ばいん	ひじきおにぎり	ささみ、たまご	ゆでちゅうかめん、こめ、ごまあぶら、きびさとう、じゅうろくこくまい	ばいになつぷる、もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし、あすばらがす、とまと、たまねぎ、こねぎ、かつとわかめ、ひじき、ご	こゆくちしょうゆ、みりん、ようふうだし、す
31 (水)	ごはん なすのはさみあげ ぼてとさらだ はくさいのあえもの	どらやき	あいひきにく、みそ、たまご、ぎゅうにゅう、うすあげ、あずき	こめ、じゃがいも、あぶら、ばんこ、こむぎこ、じゅうろくこくまい、まよねーず、きび	はくさい、なす、たまねぎ、にんじん、なめこ、こねぎ、きゅうり	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ

※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場合があります。
 ※マークは新メニューになります。