



献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

献立作成者 植

日 期	献立名	10時おやつ 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)	御飯 鶏マヨ パスタサラダ 白菜とチンゲン菜の和え物	水菜とたまねぎのスープ	オレンジ 肉まん	鶏もも肉(皮付き)、豚 ひき肉、牛乳、うす揚 げ、花かつお節	米、小麦粉、スパゲ ティ、きび砂糖、七福 米、押麦、マヨネー ズ、油、ごま油	はくさい、たまねぎ、にんじん、 みずな、きゅうり、トマト、たけ のこ、干しいたけ、チンゲンサイ	濃口しょうゆ、ケチャップ、 洋風だし、酢、ドライイース ト、食塩
02 (火)	わかめと夏野菜の冷やうどん おかかおにぎり とり天 バナナ		いりこ クッキー	鶏もも肉、卵、花かつ お節	生うどん、米、小麦 粉、無塩バター、きび 砂糖、油、七福米	バナナ、トマト、きゅうり、オク ラ、カットわかめ	濃口しょうゆ、本みりん、食 塩
03 (水)	御飯 さばの塩焼き 小松菜の納豆和え はるさめサラダ	茄子と長ねぎみそ汁 パイン	キウイ わらび餅	塩さば、納豆、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、きな粉、うす揚 げ	米、わらび餅粉、はる さめ、きび砂糖、七福 米、押麦、砂糖	パイナップル、万能ねぎ、にん じん、こまつな、なす、きゅうり	煮干だし汁、濃口しょうゆ、 酢、食塩
04 (木)	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草の和え物	きのこスープ	粉ふき芋 チャーハン	豚ひき肉、牛ひき肉、 牛乳、卵	七福米、米、マカロ ニ、マヨネーズ、パン 粉、押麦、油、砂糖、 きび砂糖	たまねぎ、にんじん、ほうれん 草、ピーマン、きゅうり、も じ、えのきたけ、パセリ、あお り	料理酒、洋風だし、濃口し ょうゆ、食塩
05 (金)	お楽しみ会 御飯 鶏のから揚げ きゅうりとわかめのナムル フライドポテト	野菜スープ	バナナ ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、鶏も も肉、牛乳、ゼラチン	米、フライドポテト、き び砂糖、油、片栗 粉、七福米、押麦、ご ま油	もやし、ブルーベリー、きゅうり 、キャベツ、たまねぎ、にん じん、しょうが、にんにく、カットわ かめ	濃口しょうゆ、本みりん、料 理酒、洋風だし、食塩
06 (土)	麻婆なす丼 キャベツとトマトのサラダ わかめスープ オレンジ		菓子 きなこ蒸しパン	豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、きな粉	米、小麦粉、きび砂 糖、油、砂糖、ごま ドレッシング、片栗粉、 ごま油	オレンジ、キャベツ、こねぎ、も やし、なす、トマト、たまねぎ、 きゅうり、しょうが、にんにく	煮干だし汁、料理酒、濃口 しょうゆ
08 (月)	七夕メニュー 七夕そうめん いなり寿司 かき揚げ パイン		ヨーグルト 七夕ゼリー	鶏ひき肉、卵、うす揚 げ	干しそうめん、米、き び砂糖、小麦粉、 じゃがいも、七福米、 押麦	りんご濃縮果汁、パイナップ ル、にんじん、たまねぎ、りん ご、かぼちゃ、オクラ、粉かんで ん、黒ごま	かつお・昆布だし汁、酢、濃 口しょうゆ、みりん、食塩、本 みりん
09 (火)	お誕生日会 ハヤシライス ツナマヨキャベツ アスパラと人参のスープ バナナ		オレンジ お誕生日ケーキ	牛肉(もも)、牛乳、卵 (黄)、ツナ水煮缶	米、七福米、押麦、 じゃがいも、きび砂 糖、油、無塩バター、 マヨネーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、はくさい、パイナップ ル、トマト、オレンジ	ハヤシルウ、洋風だし、食 塩
10 (水)	御飯 さばのみそ煮 白和え 筑前煮	かきたま汁	豆乳スープ 野菜うどん	さば、卵、木綿豆腐、 鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚 げ、みそ(無添加)	うどん、米、砂糖、七 福米、押麦、きび砂 糖	にんじん、たまねぎ、れんこん、 ほうれん草、にら、ごぼう、糸 こんにゃく、こまつな、いんげ ん、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつ おだし汁、みりん、濃口し ょうゆ、料理酒、食塩、こし ょうゆ
11 (木)	リミック 午前保育 わかめ御飯 鶏肉の照焼 にんじんシリシリ チンゲン菜のおかか和え	そうめん汁	バナナ ピザ	鶏もも肉、チーズ、ツナ 水煮缶、花かつお節	米、小麦粉、きび砂 糖、七福米、押麦、 干しそうめん、油	たまねぎ、にんじん、チンゲン サイ、ピーマン、トマト、とうも ろこし、こねぎ、カットわかめ、ご ま	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、濃口しょうゆ、み りん、食塩
12 (金)	御飯 えびフライ きゅうりとささみの梅肉和え れんこんのきんぴら	茄子とわかめの味噌汁	蒸しとうもろこし おはぎ	わかえび、卵、木綿豆 腐、あずき(乾)、鶏さ さみ、米みそ(淡色辛 みそ)、うす揚げ	米、七福米、もち米、 砂糖、パン粉、油、小 麦粉、押麦、きび砂 糖、ごま油	きゅうり、れんこん、にんじん、 なす、うめ干し、カットわかめ、 ごま	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、濃口しょうゆ、み りん、食塩
13 (土)	チキンライス 野菜炒め 洋風スープ バナナ		菓子 芋もち	鶏ひき肉	米、じゃがいも、片栗 粉、七福米、押麦、き び砂糖	バナナ、キャベツ、はくさい、に んじん、ピーマン、たまねぎ、チ ンゲンサイ、パセリ	ケチャップ、洋風だし、濃口 しょうゆ、ウスターソース、こ しよ
16 (火)	午前保育 夏野菜ミートスパゲティ コールスローサラダ 小松菜のスープ パイン		オレンジ おかかおむすび	豚ひき肉、牛ひき肉、 ツナ水煮缶、花かつお 節	マカロニ・スパゲ ティ、米、七福米、ご まドレッシング、油、 砂糖	パイナップル、にんじん、トマ ト、たまねぎ、キャベツ、なす、 ピーマン、こまつな、しめじ	ケチャップ、洋風だし、食 塩、濃口しょうゆ
17 (水)	御飯 餃子 ごぼうときゅうりのマヨネーズ和え もやしと小松菜のナムル	もずくスープ	バナナ さつまいもスティック	豚ひき肉、みそ(無添 加)	さつまいも、米、油、 砂糖、七福米、押 麦、マヨネーズ、ぎ ょうざの皮、きび砂 糖	もやし、ごぼう、もずく、たま ねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつ な、にんじん、にら、こねぎ、ご ま	濃口しょうゆ、みりん、食塩
18 (木)	御飯 ししゃもフライ 切り干し大根の煮物 オクラ納豆	豚汁	キウイ ポテトチップス	ししゃも、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、卵、豚 肉(もも)、うす揚げ	米、じゃがいも、油、 小麦粉、七福米、押 麦、マヨネーズ、砂 糖、パン粉、きび砂 糖	にんじん、切り干しだいごん、 糸こんにゃく、もやし、だいご ん、ごぼう、こねぎ、オクラ、い んげん	かつおだし汁、ケチャップ、 濃口しょうゆ、食塩
19 (金)	終業式 豚丼 かぼちゃサラダ 豆腐と茄子のみそ汁 オレンジ		ヨーグルト ごまサブレ	豚肉(もも)、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵	米、小麦粉、無塩バ ター、砂糖、マヨネ ーズ、油、きび砂糖	オレンジ、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	煮干だし汁、濃口しょうゆ、 みりん
22 (月)	御飯 タンダーチキン キャベツの野菜炒め れんこんのサラダ	たまねぎスープ	いりこ フルーツ寒天	鶏もも肉(皮付き)	米、マヨネーズ、七福 米、押麦、きび砂糖	りんご濃縮果汁、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、れんこん、 みずな、パイナップル、オレ ンジ、トマト、粉かんでん、ひじ き	ケチャップ、カレー粉、洋風 だし、濃口しょうゆ、食塩
23 (火)	御飯 コロケ ひじきの煮物 小松菜の和え物	わかめのみそ汁	バナナ 海苔巻き	米みそ(淡色辛みそ)、 卵、豚ひき肉、牛ひき 肉、うす揚げ	米、じゃがいも、きび 砂糖、油、小麦粉、 パン粉、七福米、押 麦	だいごん、こまつな、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、はくさい、 カットわかめ、ひじき、さやえん どう、焼きのり、こねぎ、うめ干 し	かつお・昆布だし汁、酢、濃 口しょうゆ、ケチャップ、食 塩、こしよ
24 (水)	御飯 油淋鶏 ピーマンともやしの甘辛炒め 大根サラダ	小松菜のすまし汁	オレンジ セザミドーナツ	鶏もも肉、牛乳、卵、ツ ナ水煮缶	米、小麦粉、きび砂 糖、片栗粉、七福 米、押麦、マヨネ ーズ、油、ごま油	もやし、だいごん、万能ねぎ、こ まつな、ピーマン、ごま、にん じんに、しょうが、えのきたけ	かつおだし汁、濃口し ょうゆ、本みりん、食塩
25 (木)	どうもろこしごはん 鶏肉のみそ焼き かぼちゃの煮物 きゅうりともやしの酢の物	すまし汁	豆乳スープ フルーツポンチ	鶏もも肉、淡色みそ、 米みそ(淡色辛みそ)、 木綿豆腐	米、きび砂糖、七福 米、押麦、ごま油、砂 糖	かぼちゃ、きゅうり、オレンジ濃 縮果汁、もやし、だいごん、ど うもろこし、パイナップル、キウイ フルーツ、オレンジ、こねぎ、い	煮干だし汁、濃口しょうゆ
26 (金)	御飯 ミートボール オクラのおかか和え 3色きんぴら	麩のすまし汁	蒸しとうもろこし きつまいも餃子	豚ひき肉、牛ひき肉、 花かつお節	米、ぎょうざの皮、さ つまいも、七福米、押 麦、砂糖、片栗粉、き び砂糖、焼ふ	オクラ、たまねぎ、ごぼう、ピー マン、にんじん、こねぎ、えのき たけ、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口 しょうゆ、ケチャップ、料 理酒、食塩
27 (土)	御飯 チキン南蛮 チンゲン菜の和え物 パスタのケチャップソース和え	なすのみそ汁	菓子 りんご寒天	鶏もも肉(皮付)、米み そ(淡色辛みそ)、うす 揚げ、花かつお節、卵	米、スパゲティ、油、 小麦粉、パン粉、七 福米、押麦、きび砂 糖、マヨネーズ	りんご濃縮果汁、チンゲンサイ、 なす、りんご、にんじん、た まねぎ、こねぎ、いんげん、粉 かんでん、ピーマン	煮干だし汁、ケチャップ、濃 口しょうゆ、みりん、食塩、こ しよ
29 (月)	御飯 豚テキ ほうれん草のおかか和え ピーマン	厚揚げのみそ汁	キウイ わかめうどん	豚肉(ロース)、生揚げ、 淡色みそ、うす揚げ、 花かつお節	米、干しうどん、ピー マン、七福米、押麦、 きび砂糖、油、小麦 粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、ほうれん 草、はくさい、ピーマン、こね ぎ、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布 だし濃口しょうゆ、ケチャ ップ、ウスターソース、本み りん、料理酒、洋風だし
30 (火)	冷やし中華 アスパラとコーンのソテー 中華スープ パイン		粉ふき芋 ひじきおにぎり	鶏ささ身、卵	ゆで中華めん、米、 ごま油、きび砂糖、七 福米、押麦	パイナップル、もやし、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、グリン アスパラガス、トマト、たま ねぎ、こねぎ、カットわかめ、ひ じき	濃口しょうゆ、本みりん、洋 風だし、酢
31 (水)	御飯 なすのはさみ揚げ ポテトサラダ 白菜の和え物	なめこのみそ汁	バナナ だに焼き	豚ひき肉、牛ひき肉、 卵、牛乳、うす揚げ、あ ずき(乾)	米、じゃがいも、油、 パン粉、小麦粉、七 福米、押麦、マヨネ ーズ、きび砂糖	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・昆布だし汁、濃口 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する場合があります。
 ※♥マークは新メニューになります。