

日 期	行事 内容	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
02 (月)	始業式	ごはん とりまよ ぼすたさらだ はくさいとちんげんさいのあえもの	みすなとたまねぎのすうぶ わらびもち	とりにく、きなこ、かつおぶし	こめ、わらびもちこ、すばげいてい、きびさとう、じゅうろくこくまい、まよねえず	はくさい、にんじん、みずな、たまねぎ、きゅうり、とまと、ちんげんさい	けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、ようふうだし、す、しお
03 (火)		ごはん はんばあく ごぼうときゅうりのまよねえずあえ もやしとこまつなのなむる	やさしいすうぶ よおぐるるとむらす	よおぐると、ぎゅうにゅう、あいびきに、たまご、みそ、ぜらちん	こめ、きびさとう、ばんこ、じゅうろくこくまい、まよねえず、ごまあぶら	たまねぎ、もやし、ごぼう、ぶるうべり、にんじん、きやべつ、きゅうり、こまつな、びいまん、ごま	こゆくちしょうゆ、しお、ようふうだし
04 (水)		じゃあじゃあうどん ほうれんそうのあえもの わかめおにぎり りんご	せさみどおなつ	ぎゅうにゅう、あいびきに、たまご、みそ	うどん、こめ、こむぎこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、あぶら、かたくりこ	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、かつわかめ	りょうりしゅ、こゆくちしょうゆ
05 (木)		ごはん とりにくのてりやき ささみときゅうりのばいにくあえ ひじきなつとう	なすとわかめのみそしる ぼなな ごまさぶれ	とりにく、もめんとうふ、なつとう、ささみ、みそ、たまご、うすあげ	こめ、こむぎこ、ばたあ、じゅうろくこくまい、きびさとう、ごまあぶら	ぼなな、きゅうり、ひじき、なす、にんじん、うめぼし、ごま、かわかめ	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、みりん
06 (金)		ごはん ししゃもふらい きりぼしだいこんのもの こまつなのあえもの	もすくすうぶ おかかおむすび	ししゃも、たまご、かつおぶし、うすあげ	こめ、あぶら、こむぎこ、じゅうろくこくまい、まよねえず、ばんこ、きびさとう	こまつな、もずく、たまねぎ、きりぼしだいこん、はくさい、にんじん、こねぎ、いんげん	こゆくちしょうゆ、けちやっぶ、みりん、しお
07 (土)		まあほおなすどん やさしいさらだ わかめすうぶ おれんじ	きなこむしばん	ぶたにく、みそ、きなこ	こむぎこ、こめ、きびさとう、あぶら、どれっしんぐ、かたくりこ、ごまあぶら	おれんじ、きやべつ、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
09 (月)		はやしらいす だいこんのさらだ きやべつすうぶ みにかんでん	びざ	ぎゅうにく、ちいず、つな	こめ、こむぎこ、どれっしんぐ、じゃがいも、じゅうろくこくまい、あぶら、きびさとう	たまねぎ、おれんじかじゅう、だいこん、しめじ、びいまん、にんじん、とまと、きやべつ、どうもろこし、こまつな、ぐりんびいす、かんでん、ばせり	けちやっぶ、はやしるう、ようふうだし、しお
10 (火)		ごはん とりのからあげ にんじんしりしり ちんげんさいのおかかあえ	なすとながねぎのみそしる ふるうつぼんち	とりにく、もめんとうふ、みそ、つ、うすあげ、かつおぶし	こめ、あぶら、かたくりこ、きびさとう、じゅうろくこくまい	にんじん、ちんげんさい、おれんじかじゅう、ねぎ、はいなつぷる、なす、きうい、おれんじ、しょうが、にんにく、ごま	いりこだし、こゆくちしょうゆ、みりん、りょうりしゅ
11 (水)		ごはん きょうざ きゅうりともやしのすのもの ちゅうかすうぶ	さんしよくきんぴら さつまいもすていっく	ぶたにく、みそ	さつまいも、こめ、あぶら、じゅうろくこくまい、ごまあぶら、きょうざのかわ、きびさとう	きゅうり、ごぼう、もやし、きやべつ、びいまん、にんじん、にら、たまねぎ、こねぎ、かつわかめ、ごま	こゆくちしょうゆ、ようふうだし、りょうりしゅ
12 (木)		ごはん さばのおやき きのこいりやさいいため しらあえ	かきたまじる いなりずし	しおさば、たまご、もめんとうふ、うすあげ、みそ	こめ、きびさとう、じゅうろくこくまい	にんじん、きやべつ、たまねぎ、ほうれんそう、にら、しめじ、ごま	す、こゆくちしょうゆ、しお、みりん、こしょう
13 (金)		ごはん たんどりいちきん ほうれんそうのおかかあえ ぼてとさらだ	かぼちゃすうぶ わかめうどん	ぎゅうにゅう、とりにく、うすあげ、かつおぶし	こめ、うどん、じゃがいも、まよねえず、じゅうろくこくまい、きびさとう	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、はくさい、きゅうり、こねぎ、かつわかめ	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、けちやっぶ、かれえこ、みりん、ようふうだし
17 (火)		ぶたどん こおるすおさらだ あつあげのみそしる おれんじ	にくまん	ぶたにく、あつあげ、ぎゅうにゅう、つな、みそ、うすあげ	こめ、こむぎこ、きびさとう、あぶら、どれっしんぐ、ごまあぶら	たまねぎ、おれんじ、はくさい、こねぎ、にんじん、きやべつ、たけのこ、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが	いりこだし、こゆくちしょうゆ、みりん、どらいいす、しお
18 (水)		ごはん てりやきつね りんげんさいのあえもの ぼすたのけちやっびそおす	こまつなのすましじる ふるうつかんでん	とりにく、もめんとうふ、ぶたにく、たまご	こめ、すばげいてい、きびさとう、じゅうろくこくまい、かたくりこ	りんごかじゅう、ちんげんさい、れんこん、はいなつぷる、にんじん、こまつな、おれんじ、たまねぎ、びいまん、かんでん、えのきたけ	かつおだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、みりん、しお
19 (木)	リトミック	ごはん かぼちゃころつけ ひじきのにもの はくさいのあえもの	わかめのみそしる おはぎ	あずき、みそ、たまご、あいびきに、うすあげ	こめ、もちこめ、あぶら、こむぎこ、ばんこ、じゅうろくこくまい、きびさとう	はくさい、だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かつわかめ、ひじき、さやえんどう、こねぎ	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、けちやっぶ、しお、こしょう
20 (金)		ごはん ♥さかなのみそまよやき こまつなのなつとうあえ れんこんのきんぴら	そうめんじる りんご くつきい	さけ、なつとう、たまご、みそ	こめ、こめ、きびさとう、ばたあ、じゅうろくこくまい、あぶら、そうめん、まよねえず	りんご、たまねぎ、れんこん、にんじん、こまつな、こねぎ、ごま	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、みりん、しお
21 (土)		ちきんらいす やさしいため ようふうすうぶ ぼなな	いももち	とりにく	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	ぼなな、きやべつ、はくさい、にんじん、びいまん、たまねぎ、ちんげんさい、ばせり	けちやっぶ、ようふうだし、こゆくちしょうゆ、うすたあそおす、こしょう
24 (火)		きのこのみとすばげいてい かぼちゃさらだ たまねぎすうぶ おれんじ	のりまき	あいびきに	すばげいてい、こめ、きびさとう、まよねえず、あぶら	おれんじ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、みずな、えのきたけ、にんじん、しめじ、びいまん、とまと、のり、うめぼし	けちやっぶ、す、ようふうだし、しお、こゆくちしょうゆ
25 (水)		まぜごはん とりにくのみそやき きゅうりとわかめのなむる ぶろっこりとささみのさらだ	ぶたじる ぼてとちゅっす	とりにく、みそ、ささみ、ぶたにく、うすあげ	こめ、じゃがいも、あぶら、きびさとう、ごまあぶら	きやべつ、もやし、ごぼう、きゅうり、いとこんにやく、だいこん、しめじ、こねぎ、かつわかめ	かつおだし、かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、みりん、しお
26 (木)		ごはん ♥さかなのあまからやき だいこんのにもの あおのりぼてと	きのこのすましじる やさいうどん	さば、うすあげ	うどん、こめ、じゃがいも、じゅうろくこくまい、きびさとう	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、こねぎ、あおのり	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
27 (金)		ごはん えびふらい ちくぜんに まかにさらだ	なめこのみそしる おたんじょうびけき	むきえび、ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、みそ、うすあげ	こめ、ばんこ、まかに、あぶら、こむぎこ、まよねえず、きびさとう、じゅうろくこくまい、ばたあ	れんこん、はいなつぷる、にんじん、ごぼう、きゅうり、いとこんにやく、なめこ、こねぎ、おれんじ、いんげん、たまねぎ	かつお・こんぶだし、かつおだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、りょうりしゅ、みりん
28 (土)		ごはん ゆうりんちい はるさめさらだ ほうれんそうのあえもの	はくさいのすましじる りんごかんでん	とりにく	こめ、きびさとう、はるさめ、かたくりこ、じゅうろくこくまい、ごまあぶら	りんごじゅうす、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、はくさい、りんご、きゅうり、こねぎ、にんにく、しょうが、かんでん、えのきたけ	かつおだし、こゆくちしょうゆ、みりん、す、しお
30 (月)		ごはん とんてき かひまんとやしのいためもの	だいこんとわかめのみそしる ひじきおにぎり	ぶたにく、もめんとうふ、みそ、うすあげ	こめ、じゅうろくこくまい、きびさとう、こむぎこ、あぶら	かぼちゃ、もやし、だいこん、びいまん、にんじん、ひじき、いんげん、かつわかめ	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、みりん、けちやっぶ、うすたあそおす

※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。