

日 期	行事	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	
02 (月)	始業式	御飯 鶏肉のケチャップ煮 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 かぼちゃの煮物	鶏もも肉(皮付き)、き な粉、花かつお節	米、スパゲティ、きび砂糖	はくさい、にんじん、みずな、たまね ぎ、きゅうり、トマト、チンゲンサイ	ケチャップ、濃口しょう ゆ、洋風だし、酢、食 塩	
03 (火)		御飯 ハンバーグ ごぼうときゅうりの和え物 もやしと小松菜のナムル	野菜スープ バナナ じゃがいもの煮物	牛ひき肉、豚ひき肉	米、きび砂糖、パン粉	たまねぎ、もやし、ごぼう、にんじん、 キャベツ、きゅうり、こまつな、ピーマ ン、ごま	濃口しょうゆ、食塩、洋 風だし	
04 (水)		御飯 ジャージャーうどん ほうれん草の和え物 わかめおにぎり りんご	豆乳スープ さつまいもの煮物	豚ひき肉、牛ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)	うどん、米、小麦粉、きび 砂糖、片栗粉、砂糖	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、ごま、カットわかめ	料理酒、濃口しょうゆ	
05 (木)		御飯 鶏肉の照焼 きゅうりとササミの和え物 ひじき納豆	茄子とわかめの味噌汁 バナナ	オレンジ かぼちゃの茶巾	鶏もも肉、木綿豆腐、 納豆、鶏ささ身、米み そ(淡色辛みそ)、う す揚げ	米、小麦粉、きび砂糖	バナナ、きゅうり、ひじき、なす、にん じん、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 濃口しょうゆ、みりん
06 (金)		御飯 魚の煮物 切り干し大根の煮物 小松菜の和え物	もずくスープ バナナ おかかおむすび	花かつお節、うす揚 げ	米、油、小麦粉、きび砂 糖	こまつな、もずく、たまねぎ、切り干し だいこん、はくさい、にんじん、こね ぎ、いんげん	濃口しょうゆ、ケチャッ プ、みりん、食塩	
07 (土)		麻婆なす丼 野菜サラダ 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	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	煮干だし汁、料理酒、 濃口しょうゆ	
09 (月)		御飯 ハヤシライス 大根サラダ キャベツのスープ ミニ寒天	りんご かぼちゃの煮物	牛肉(もも)	米、小麦粉、じゃがいも、 きび砂糖	たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、だい こん、しめじ、ピーマン、にんじん、トマ ト、キャベツ、とうもろこし、こまつな、 グリーンピース、粉かんでん、パセリ	ケチャップ、ハヤシル ウ、洋風だし、食塩	
10 (火)		御飯 鶏肉の煮物 にんじんシリシリ チンゲン菜のおかか和え	茄子と長ねぎみそ汁 豆乳スープ フルーツポンチ	鶏もも肉、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ、花か つお節	米、片栗粉、きび砂糖	にんじん、チンゲンサイ、オレンジ濃 縮果汁、万能ねぎ、なす、オレンジ、 粉かんでん、ごま	煮干だし汁、濃口しょう ゆ、本みりん、料理酒	
11 (水)		御飯 ぶたニラ団子 きゅうりともやしの酢の物 中華スープ	3色きんぴら オレンジ さつまいも煮物	豚ひき肉、みそ(無添 加)	さつまいも、米、きび砂糖	きゅうり、ごぼう、もやし、キャベツ、 ピーマン、にんじん、にら、たまね ぎ、こねぎ、カットわかめ、ごま	濃口しょうゆ、洋風だ し、料理酒	
12 (木)		御飯 魚の塩焼き キノコ入り野菜炒め 白和え	すまし汁 バナナ いなり寿司	たい、木綿豆腐、うす 揚げ、みそ(無添加)	米、きび砂糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほう れんそう、にら、しめじ、ごま	酢、濃口しょうゆ、食 塩、中華だしの素、本 みりん、こしょう	
13 (金)		御飯 鶏肉のカレー焼き ほうれん草のおかか和え ポテトサラダ	かぼちゃスープ オレンジ わかめうどん	鶏もも肉(皮付き)、う す揚げ、花かつお節	米、干しうどん、じゃがい も、きび砂糖	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、カットわか め	かつお・昆布だし汁、 濃口しょうゆ、ケチャッ プ、カレー粉、本みり ん、洋風だし	
17 (火)		御飯 豚丼 コールスローサラダ 厚揚げのみそ汁 オレンジ	りんご じゃがいもの煮物	豚肉(もも)、豚ひき 肉、生揚げ、淡色み そ、うす揚げ	米、小麦粉、きび砂糖	たまねぎ、オレンジ、はくさい、こね ぎ、にんじん、キャベツ、ごま、干し いたけ	煮干だし汁、濃口しょう ゆ、みりん、ドライイ ースト、食塩	
18 (水)		御飯 照り焼きつくね チンゲン菜の和え物 パスタのケチャップソース	小松菜のすまし汁 さつまいも フルーツ寒天	鶏ひき肉、木綿豆 腐、豚ひき肉	米、スパゲティ、きび砂 糖、片栗粉	りんご濃縮果汁、チンゲンサイ、れん こん、にんじん、こまつな、オランダ たまねぎ、ピーマン、粉かんでん、え のきたけ	かつおだし汁、ケ チャップ、濃口しょう ゆ、本みりん、食塩	
19 (木)	リトミック	御飯 焼きコロッケ ひじきの煮物 白菜の和え物	わかめのみそ汁 バナナ 豆腐のあずき煮	あずき(乾)、米みそ (淡色辛みそ)、豚ひ き肉、牛ひき肉、うす 揚げ	米、砂糖、小麦粉、きび 砂糖	はくさい、だいこん、かぼちゃ、にん じん、たまねぎ、カットわかめ、ひじ き、さやえんどう、こねぎ	かつお・昆布だし汁、 濃口しょうゆ、ケチャッ プ、食塩、こしょう	
20 (金)		御飯 魚のみそ煮 小松菜の納豆あえ れんこんのきんぴら	そうめん汁 りんご 豆乳スープ さつまいもの煮物	たい、納豆、淡色み そ	米、小麦粉、きび砂糖、 干しそうめん	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・昆布だし汁、 濃口しょうゆ、みりん、 食塩	
21 (土)		御飯 チキンライス 野菜炒め 洋風スープ バナナ	菓子 じゃがいもの煮物	鶏ひき肉	米、じゃがいも、片栗粉、 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、こしょう	
24 (火)		御飯 きのこのミートスパゲティ かぼちゃサラダ たまねぎスープ オレンジ	きのこのすまし汁 りんご 青のりおにぎり	豚ひき肉、牛ひき肉	マカロニ・スパゲティ、米、 きび砂糖	オレンジ、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、ピーマン、トマト	ケチャップ、酢、洋風 だし、食塩、濃口しょう ゆ	
25 (水)		御飯 混ぜご飯 鶏肉のみそ焼き きゅうりとわかめのナムル ブロッコリーとササミのサラダ	豚汁 バナナ じゃがいも煮物	鶏もも肉、淡色みそ、 米みそ(淡色辛み そ)、ささみ、豚肉(も も)、うす揚げ	米、じゃがいも、きび砂糖	キャベツ、もやし、ごぼう、きゅうり、だ いこん、しめじ、こねぎ、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、食 塩	
26 (木)		御飯 魚の甘辛焼き 大根の煮物 青のりポテト	きのこのすまし汁 オレンジ 野菜うどん	たい、うす揚げ	うどん、米、じゃがいも、き び砂糖	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・昆布だし汁、 みりん、濃口しょうゆ、 料理酒、食塩	
27 (金)		御飯 魚の煮物 筑前煮 マカロニサラダ	なめこのみそ汁 豆乳スープ さつまいもケーキ	たい、鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、う す揚げ	米、パン粉、マカロニ、小 麦粉、きび砂糖	れんこん、にんじん、ごぼう、きゅ うり、なめこ、こねぎ、オレンジ、いんげ ん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、 濃口しょうゆ、ケ チャップ、濃口しょう ゆ、料理酒、みりん	
28 (土)		御飯 鶏肉の煮物 はるさめサラダ ほうれん草の和え物	白菜のすまし汁 菓子 りんご寒天	鶏もも肉	米、きび砂糖、はるさめ、 片栗粉	りんご濃縮果汁、ほうれんそう、にん じん、万能ねぎ、はくさい、りんご、 きゅうり、こねぎ、粉かんでん、えのき たけ	かつおだし汁、濃口 しょうゆ、本みりん、 酢、食塩	
30 (月)		御飯 豚テキ かぼちゃの煮物 ピーマンともやしの炒め物	大根とわかめの味噌汁 オレンジ ひじきおにぎり	豚肉(ロース)、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛 みそ)、うす揚げ	米、きび砂糖、小麦粉	かぼちゃ、もやし、だいこん、ピーマ ン、にんじん、ひじき、いんげん、カッ トわかめ	かつお・昆布だし汁、 濃口しょうゆ、本みり ん、ケチャップ、ウス ターソース	

※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。