

献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

献立作成者 植

日 曜	行事	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)					
			10時おやつ 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 わらび餅	鶏もも肉(皮付き)、きな粉、花かつお節	米、わらび餅粉、スパゲティ、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ	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マヨネーズ和え もやしと小松菜のナムル	野菜スープ	バナナ ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、ゼラチン	米、きび砂糖、パン粉、七福米、押麦、マヨネーズ、ごま油	たまねぎ、もやし、ごぼう、ブルーベリー、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)		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 セサミドーナツ	豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	うどん、米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、油、片栗粉、砂糖	りんご、ほうれん草、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 きゅうりとささみの梅肉和え ひじき納豆	茄子とわかめの味噌汁 バナナ	いりこ ごまサブレ	鶏もも肉、木綿豆腐、納豆、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、卵、うす揚げ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、七福米、押麦、きび砂糖、ごま油	バナナ、きゅうり、ひじき、なす、にんじん、うめ干し、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 ししゃもフライ 切り干し大根の煮物 小松菜の和え物	もずくスープ	ヨーグルト おかかおむすび	ししゃも、卵、花かつお節、うす揚げ	米、油、小麦粉、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖、パン粉、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、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
09 (月)		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 ピザ	牛肉(もも)、チーズ、ツナ水煮缶	米、小麦粉、サウザンアイランドドレッシング、じゃがいも、七福米、押麦、油、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 鶏のから揚げ 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)、ツナ水煮缶、うす揚げ、花かつお節	米、油、片栗粉、きび砂糖、七福米、押麦	にんじん、チンゲンサイ、オレンジ濃縮果汁、万能ねぎ、パイナップル、なす、キウイフルーツ、オレンジ、粉かんでん、しょうが、にんにく、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒
11 (水)		御飯 餃子 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 ざつまいもスティック	豚ひき肉、みそ(無添加)	ざつまいも、米、油、砂糖、七福米、押麦、ごま油、ぎょうざの皮、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 さばの塩焼き キノコ入り野菜炒め 白和え	かきたま汁	バナナ いなり寿司	塩さば、卵、木綿豆腐、うす揚げ、みそ(無添加)	米、きび砂糖、七福米、押麦	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、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 タンドリーチキン ほうれん草のおかか和え ポテトサラダ	かぼちゃスープ	ヨーグルト わかめうどん	牛乳、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、マヨネーズ、七福米、押麦、きび砂糖	かぼちゃ、ほうれん草、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)		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 肉まん	豚肉(もも)、豚ひき肉、生揚げ、牛乳、ツナ水煮缶、淡色みそ、うす揚げ	米、小麦粉、きび砂糖、油、ごまドレッシング、ごま油	たまねぎ、オレンジ、はくさい、こねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、ごま、干ししいたけ、にんにく、しょうが	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	いりこ フルーツ寒天	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、卵	米、スパゲティ、きび砂糖、七福米、押麦、片栗粉	りんご濃縮果汁、チンゲンサイ、れんこん、パイナップル、にんじん、こまつな、オレンジ、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 かぼちゃコロッケ ひじきの煮物 白菜の和え物	わかめのみそ汁	バナナ おはぎ	あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、うす揚げ	米、七福米、もち米、砂糖、油、小麦粉、パン粉、押麦、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 ♥魚の味噌マヨ焼き 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 クッキー	さけ、納豆、卵、淡色みそ	米、小麦粉、きび砂糖、無塩バター、七福米、押麦、油、干しそうめん、マヨネーズ	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)		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、こしょう
24 (火)		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		りんご 海苔巻き	豚ひき肉、牛ひき肉	マカロニ・スパゲティ、米、きび砂糖、マヨネーズ、油、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、焼きのり、うめ干し	ケチャップ、酢、洋風だし、食塩、濃口しょうゆ
25 (水)		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	ヨーグルト ポテトチップス	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、油、七福米、押麦、きび砂糖、ごま油	キャベツ、もやし、ごぼう、きゅうり、糸こんにゃく、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	さば、うす揚げ	うどん、米、じゃがいも、七福米、押麦、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 えびフライ 筑前煮 マカロニサラダ	なめこのみそ汁	豆乳スープ お誕生日ケーキ	むきえび、牛乳、卵(黄)、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	米、パン粉、マカロニ、油、小麦粉、マヨネーズ、きび砂糖、七福米、砂糖、押麦、無塩バター	れんこん、パイナップル、にんじん、ごぼう、きゅうり、糸こんにゃく、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、かつおだし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、料理酒、みりん
28 (土)		御飯 油淋鶏 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、七福米、押麦、砂糖、ごま油	りんご濃縮果汁、ほうれん草、にんじん、万能ねぎ、はくさい、りんご、きゅうり、こねぎ、にんにく、しょうが、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、七福米、押麦、きび砂糖、小麦粉、油、砂糖	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。