



献立表

くま組・きりん組・らいおん組

作成者
吉本

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (月)	ごはん とりにくのてりやき ほうれんそうのしらあえ はくさいなっとう	かぼちゃとえのきのみそしる ひじきおにぎり	こめ、ななふくみ、おしむぎ、きびさとう	とりももにく、もめんとうふ、なっとう、みそ	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、ひじき、ごま	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、ほんみりん
02 (火)	きのこのわふうばすた やさいさらだ みずなとたまねぎのすーぶ おれんじ	ばななまどれーぬ	すばげてい、こむぎこ、さとう、ばたー、ごまどれっしんぐ、あぶら	ぶたにく(もも)、たまご	おれんじ、たまねぎ、きゃべつ、みずな、ばなな、ちんげんさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、とまと、きゅうり	ようふうだし、こいくちしょうゆ、しよくえん
03 (水)	ごはん さけのしおやき ひじいのにも かぼちゃのさらだ	わかめのみそしる ごまさふれ	こめ、こむぎこ、むえんばたー、さとう、ななふくまい、おしむぎ、まよねーず、きびさとう	さけ(しお)、みそ、たまご、うすあげ	かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、こねぎ、きゅうり、ひじき、さやえんどう、ごま、かつとわかめ	にぼしだし、こいくちしょうゆ
04 (木)	ごはん でみぐらすはんぱーぐ こまつなのあえもの あおのりぼてと	はくさいすーぶ びざ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、ばんこ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう、あぶら、さとう	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、ちーず、ぎゅうひき、たまご	たまねぎ、にんじん、こまつな、びーまん、はくさい、とまと、しめじ、ぼせり、あおのり	けちやっぷ、うすたーそーす、しよくえん、ようふうだし、こいくちしょうゆ
05 (金)	きのこのませごはん とりつくね ほうれんそうのあえもの あつあげのもの	そうめんじる だいがくいも	こめ、さつまいも、さとう、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、かたくりこ、ほしそめん、きびさとう	ぶたひきにく、なまあげ、とりももにく、たまご、うすあげ	たまねぎ、ほうれんそう、れんこん、いんげん、にんじん、しめじ、こねぎ、えのきたけ	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん
06 (土)	まーぼーどうふ ちんげんさいのあえもの ちゅうかすーぶ おれんじ	りんごかんてん	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、きびさとう、ごまあぶら	ぶたひきにく、こめみそ	りんごのうしゆくかじゅう、おれんじ、ちんげんさい、にんじん、ばんのうねぎ、もやし、こねぎ、りんご、こなかんてん、ごま、しょうが、にんにく	りょうりしゆ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
08 (月)	ごはん とりにくのれもん こまつなのおかかあえ びーまんともやしのためもの	きゃべつのみそしる わかめうどん	こめ、ほしうどん、あぶら、かたくりこ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりももにく、もめんとうふ、みそ、うすあげ、はなかつおぶし	こまつな、もやし、にんじん、はくさい、きゃべつ、こねぎ、びーまん、れもん、かつとわかめ	にぼしだし、かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、みりん
09 (火)	ごはん えびふらい ぼてとさらだ つなはくさい	きのこすーぶ そぼろおにぎり	こめ、じゃがいも、ばんこ、あぶら、こむぎこ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう、まよねーず	むきえび、たまご、とりひきにく、つなみずにかん	はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ぼせり	けちやっぷ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
10 (水)	♥やくにくどん ごぼうとぎゅうりのまよねーずあえ とうふとだいこんのみそしる りんご	すいーとぼてと	こめ、さつまいも、さとう、まよねーず、あぶら、むえんばたー	ぶたにく(もも)、もめんとうふ、ぎゅうひき、みそ、たまご	りんご、たまねぎ、ごぼう、こねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ごま	にぼしだし、こいくちしょうゆ、みりん
11 (木)	わかめごはん たんどりーちきん にんじんしりしり さるさめさらだ	ぼとふ くつきー	こめ、こむぎこ、じゃがいも、きびさとう、ばたー、はるさめ、まよねーず、おしむぎ、あぶら	とりももにく(かわつき)、たまご、つなみずにかん	にんじん、きゃべつ、たまねぎ、きゅうり、ぼせり、ごま、かつとわかめ	けちやっぷ、かれーこ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、す、しよくえん
12 (金)	ちゃんぽん ♥だいこんのからあげ こまつなとえりんぎのためもの みにかんてん	おはぎ	やきそばめん、ななふくまい、もちごめ、さとう、あぶら、かたくりこ、きびさとう	ぶたにく(もも)、ぎゅうひき、あずき、みそ	りんごのうしゆくかじゅう、だいこん、こまつな、きゃべつ、もやし、にんじん、えりんぎ、こなかんてん、にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと、しよくえん
13 (土)	ぶたにくちやーはん はくさいとほうれんそうのあえもの わかめすーぶ ばなな	いもち	ななふくまい、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、きびさとう	ぶたひきにく	ばなな、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、かつとわかめ、びーまん、ごま、あおのり	こいくちしょうゆ、りょうりしゆ、ようふうだし、しよくえん
15 (月)	ごはん さばのみそに きゅうりともやしのすのもの だいこんのもの	もずくすーぶ せさみどーなっつ	こめ、こむぎこ、きびさとう、さとう、ななふくまい、おしむぎ、あぶら	さば、ぎゅうひき、たまご、みそ	だいこん、もやし、もずく、たまねぎ、きゅうり、ごま、こねぎ、いんげん、しょうが、にんじん	みりん、こいくちしょうゆ、りょうりしゆ、す、しよくえん
16 (火)	ごはん みーとぼーる やしいため ばすたさらだ	たまねぎすーぶ びざまん	こめ、こむぎこ、すばげてい、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ、かたくりこ、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、ちーず	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、きゅうり、とまと、ちんげんさい、たけのこ、びーまん	けちやっぷ、りょうりしゆ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、す、うすたーそーす
17 (水)	にくわかめうどん おかかおにぎり ひじきれんこん おれんじ	おたんじょうびけーき	なまうどん、こめ、こむぎこ、きびさとう、ななふくまい、まよねーず、むえんばたー	ぎゅうひき、ぎゅうひき(もも)、たまご(き)、なまくりむ、はなかつおぶし	おれんじ、たまねぎ、ばんのうねぎ、れんこん、にんじん、いちご、こねぎ、こんぶ(だし)、かつとわかめ、ひじき	こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん
18 (木)	かれーらいす こーるすろーさらだ ようふうすーぶ りんご	ぼてとちっぷす	じゃがいも、こめ、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、ごまどれっしんぐ	ぶたにく(もも)、つなみずにかん	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゃべつ、びーまん、ぼせり	かれーるう、しよくえん、ようふうだし
19 (金)	ごはん とりのからあげ ぶろっこーとさきみのあえもの もやしのなむる	にらたますーぶ のりまき	こめ、きびさとう、あぶら、まよねーず、かたくりこ、ななふくまい、おしむぎ、ごまあぶら	とりももにく、たまご、つなみずにかん、とりさきみ	ぶろっこー、もやし、にら、たまねぎ、こまつな、やきのり、しょうが、にんにく	こいくちしょうゆ、す、ほんみりん、しよくえん、りょうりしゆ、ちゅうかだしのもと
22 (月)	きのこのみーとすばげてい だいこんさらだ きゃべつすーぶ ばなな	ぜんざい	まかろに・すばげてい、しらたまこ、どれっしんぐ、きびさとう、あぶら、さとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、あずき、つなみずにかん	ばなな、だいこん、たまねぎ、きゃべつ、えのきたけ、にんじん、しめじ、びーまん、とまと	けちやっぷ、こいくちしょうゆ、しよくえん、ようふうだし
23 (火)	ごはん とりにくのごまやき まかろにさらだ ひじきなっとう	なめこのみそしる よーぐるとむーす	こめ、きびさとう、まかろに、ななふくまい、おしむぎ、まよねーず、さとう	よーぐると、とりももにく、ぎゅうひき、なっとう、みそ、うすあげ、ぜらちん	ぶるべーりー、ひじき、にんじん、なめこ、こねぎ、きゅうり、たまねぎ	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ
24 (水)	ごはん とりにくのあまからあげ ちくぜんに もやしとちんげんさいのなむる	わかめのすましる だごじる	こめ、こむぎこ、あぶら、かたくりこ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう、ごまあぶら	とりももにく、とりももにく(かわつき)、みそ	ごぼう、もやし、にんじん、れんこん、たまねぎ、ちんげんさい、いとこんにやく、だいこん、こねぎ、えのきたけ、いんげん、かつとわかめ	かつおだし、かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん
25 (木)	ごもくごはん ぶりのてりやき れんこんのきんぴら きりぼしだいこんのもの	あつあげのみそしる いなりずし	こめ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ、さとう	ぶり、うすあげ、とりももにく、なまあげ、みそ	れんこん、にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこん、しめじ、ごぼう、いとこんにやく、こねぎ、いんげん、くろごま、ごま	にぼしだし、こいくちしょうゆ、す、みりん、りょうりしゆ、しよくえん
26 (金)	としこうどん わかめおにぎり かきあげ おれんじ	さんどいつち	なまうどん、しよくばん、べい、こむぎこ、まよねーず、じゃがいも、ななふくまい、おしむぎ	ぶたにく(もも)、たまご、はなかつおぶし	たまねぎ、おれんじ、ばんのうねぎ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、こねぎ、こんぶ(だし)、かつとわかめ	こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん
27 (土)	ちきんらいす はくさいときゃべつのあえもの ぶろっこーとにんじんのすーぶ りんご	きなこむしぼん	こめ、こむぎこ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ	とりひきにく、きなこ	りんご、はくさい、ぶろっこー、にんじん、きゃべつ、たまねぎ、びーまん、ぼせり	けちやっぷ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん

※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。