



献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

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)	御飯 鶏肉の照焼 ほうれん草の白和え 白菜納豆	りんご ひじきおにぎり	米、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、納豆、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・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、みりん			
02 (火)	きのこの和風パスタ 野菜サラダ 水菜とたまねぎのスープ オレンジ	ヨーグルト バナナマドレーヌ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、バター、ごまドレッシング、油	豚肉(もも)、卵	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、みずな、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、えのきたけ、トマト、きゅうり	洋風だし、濃口しょうゆ、食塩			
03 (水)	御飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 かぼちゃサラダ	わかめのみそ汁 蒸しさつまいも ごまサブレ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖	さけ(塩)、みそ、卵、うす揚げ	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、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ			
04 (木)	御飯 デミグラスハンバーグ 小松菜の和え物 青のりポテト	白菜スープ 豆乳スープ ピザ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、七福米、押麦、きび砂糖、油、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、チーズ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、はくさい、トマト、しめじ、パセリ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、食塩、洋風だし、濃口しょうゆ			
05 (金)	きのこの混ぜご飯 鶏つくね ほうれん草の和え物 厚揚げの煮物	そうめん汁 バナナ 大学芋	米、さつまいも、砂糖、油、七福米、押麦、片栗粉、干しそうめん、きび砂糖	豚ひき肉、生揚げ、鶏もも肉、卵、うす揚げ	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・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、本みりん、食塩			
06 (土)	麻婆丼 青梗菜の和え物 中華スープ オレンジ	菓子 りんご寒天	米、油、砂糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ	りんご濃縮果汁、オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、万能ねぎ、もやし、こねぎ、りんご、粉かんでん、ごま、しょうが、にんにく	料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩			
08 (月)	御飯 鶏肉のレモン煮 小松菜のおかか和え ピーマンともやしの炒め物	キャベツのみそ汁 粉ふき芋 わかめうどん	米、干しうどん、油、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、うす揚げ、花かつお節	こまつな、もやし、にんじん、はくさい、キャベツ、こねぎ、ピーマン、レモン、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、本みりん			
09 (火)	御飯 えびフライ ポテトサラダ ツナ白菜	きのこスープ いりこ そばろおにぎり	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、七福米、もち米、砂糖、マヨネーズ	むきえび、卵、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、花かつお節	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、パセリ	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩			
10 (水)	♥焼肉丼 ごぼうと胡瓜のマヨネーズ和え 豆腐と大根のみそ汁 りんご	ヨーグルト スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、油、無塩バター	豚肉(もも)、木綿豆腐、牛乳、みそ、卵	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	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん			
11 (木)	わかめ御飯 タンドリーチキン にんじんシシリ はるさめサラダ	ポトフ バナナ クッキー	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、無塩バター、はるさめ、マヨネーズ、七福米、押麦	鶏もも肉(皮付き)、卵、ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、パセリ、ごま、カットわかめ	ケチャップ、カレー粉、濃口しょうゆ、洋風だし、酢、食塩			
12 (金)	ちゃんぽん ♥大根のから揚げ 小松菜とエリンギの野菜炒め ミニ寒天	りんご おはぎ	焼きそばめん、七福米、もち米、砂糖、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉(もも)、牛乳、あずき(乾)、みそ	りんご濃縮果汁、だいこん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ、粉かんでん、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、中華だしの素、食塩			
13 (土)	豚肉チャーハン 白菜とほうれん草の和え物 わかめスープ バナナ	菓子 芋もち	七福米、じゃがいも、片栗粉、油、きび砂糖	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、ピーマン、ごま、あおのり	濃口しょうゆ、料理酒、洋風だし、食塩			
15 (月)	御飯 さばのみそ煮 きゅうりともやしの酢の物 だいこんの煮物	もずくスープ 蒸しさつまいも セサミドーナッツ	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、七福米、押麦、油	さば、牛乳、卵、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、濃口しょうゆ、料理酒、酢、食塩			
16 (火)	御飯 ミートボール 野菜炒め たまねぎスープ	パスタサラダ ヨーグルト ピザまん	米、小麦粉、スパゲティ、きび砂糖、七福米、押麦、片栗粉、油	豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、たけのこ、ピーマン	ケチャップ、料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし、酢、ウスターソース、食塩			
17 (水)	肉わかめうどん おかかおにぎり ひじきれんこん オレンジ	バナナ お誕生日ケーキ	生うどん、米、小麦粉、きび砂糖、七福米、マヨネーズ、無塩バター	牛乳、牛肉(もも)、卵(黄)、生クリーム、花かつお節	オレンジ、たまねぎ、万能ねぎ、れんこん、にんじん、いちご、こねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、ひじき	濃口しょうゆ、みりん、食塩			
18 (木)	カレーライス コールスローサラダ 洋風スープ りんご	みかん ポテトチップス	じゃがいも、米、油、七福米、押麦、ごまドレッシング	豚肉(もも)、ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン、パセリ	カレールーウ、食塩、洋風だし			
19 (金)	御飯 鶏のから揚げ ブロッコリーとササミの和え物 もやしのナムル	ニラ玉スープ 豆乳スープ 海苔巻き	米、きび砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、七福米、押麦、ごま油	鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、鶏ささ身	ブロッコリー、もやし、にら、たまねぎ、こまつな、焼きのり、しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、酢、本みりん、食塩、料理酒、中華だしの素、こしょう			
22 (月)	きのこのミートスパゲティ 大根サラダ キャベツスープ バナナ	いりこ ぜんざい	マカロニ・スパゲティ、白玉粉、フレンチドレッシング、きび砂糖、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、あずき(乾)、ツナ水煮缶	バナナ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しめじ、ピーマン、トマト	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし			
23 (火)	御飯 鶏肉のごま焼き マカロニサラダ ひじきの納豆	なめこのみそ汁 りんご ヨーグルトムース	米、きび砂糖、マカロニ、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、納豆、みそ、うす揚げ、ゼラチン	ブルーベリー、ひじき、にんじん、なめこ、こねぎ、きゅうり、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ			
24 (水)	御飯 鶏肉の甘辛揚げ 筑前煮 もやしと青梗菜のナムル	わかめのみそ汁 粉ふき芋 だご汁	米、小麦粉、油、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、鶏もも肉(皮付き)、みそ	ごぼう、もやし、にんじん、れんこん、たまねぎ、チンゲンサイ、糸こんにゃく、だいこん、こねぎ、えのきたけ、いんげん、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、みりん、食塩			
25 (木)	五目ご飯 ぶりの照焼 れんこんのきんぴら 切り干し大根の煮物	厚揚げのみそ汁 バナナ いなり寿司	米、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖	ぶり、うす揚げ、鶏もも肉、生揚げ、みそ	れんこん、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、しめじ、ごぼう、糸こんにゃく、こねぎ、いんげん、黒ごま、ごま	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、酢、みりん、本みりん、料理酒			
26 (金)	年越しうどん わかめおにぎり かき揚げ オレンジ	豆乳スープ ザンドイッチ	生うどん、食パン、米、小麦粉、マヨネーズ、じゃがいも、七福米、押麦	豚肉(もも)、卵、花かつお節	たまねぎ、オレンジ、万能ねぎ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、こねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	濃口しょうゆ、みりん、食塩			
27 (土)	チキンライス 白菜とキャベツの和え物 ブロッコリーと人参のスープ りんご	菓子 きなこ蒸しパン	米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦	鶏ひき肉、きな粉	りんご、はくさい、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、パセリ	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩			

※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。