

献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

献立作成 植

日 / 曜	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	
01 (月)	始業式	御飯 鶏肉の照焼 ピーマンともやしの炒め物 白菜の和え物	豆腐となすのみそ汁 	りんご いなり寿司	鶏もも肉、うす揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、きび砂糖、七福米、押麦	はくさい、もやし、ピーマン、にんじん、なす、こねぎ、ごま、黒ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、酢、みりん、食塩、本みりん
02 (火)		御飯 ジャポネソースハンバーグ 小松菜と薄揚げのあげ浸し ポテトサラダ	キャベツとトマトのスープ	いりこ セサミドーナッツ	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵、花かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、トマト、きゅうり、ごま、しょうが	濃口しょうゆ、食塩、洋風だし、酢
03 (水)		五目ご飯 ししゃもフライ もやしのナムル きゅうりとささみの梅肉和え	麩のすまし汁	ヨーグルト ピザ	ししゃも、チーズ、鶏もも肉、鶏ささ身、卵、うす揚げ	米、小麦粉、油、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖、焼ふ、パン粉、ごま油	たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン、トマト、しめじ、こまつな、ごぼう、こねぎ、えのきたけ、糸こんにゃく、うめ干し、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、食塩
04 (木)		ジャージャーうどん おかかおにぎり ほうれん草のごま和え オレンジ		豆乳スープ ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお節、ゼラチン	うどん、米、きび砂糖、片栗粉、七福米、砂糖	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、ブルーベリー、にんじん、きゅうり、ごま	料理酒、食塩、濃口しょうゆ
05 (金)		御飯 鶏のから揚げ はるさめサラダ ツナ大根	豆腐のすまし汁	バナナ おはぎ	鶏もも肉、木綿豆腐、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	米、七福米、もち米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、押麦、フレンチドレッシング、きび砂糖	だいこん、にんじん、こねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、酢、料理酒、食塩
06 (土)		豚肉チャーハン 野菜サラダ わかめスープ オレンジ		菓子 芋もち	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	七福米、じゃがいも、片栗粉、ごまドレッシング、油、きび砂糖	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、トマト、きゅうり、こねぎ、あおのり	煮干だし汁、料理酒、濃口しょうゆ、食塩
08 (月)		御飯 さばの塩焼き 小松菜の白和え 白菜納豆	なめこのみそ汁	りんご 海苔巻き	塩さば、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、みそ(無添加)、うす揚げ	米、きび砂糖、七福米、押麦	にんじん、はくさい、こまつな、きゅうり、なめこ、こねぎ、キャベツ、焼きのり、ごま、うめ干し、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、濃口しょうゆ、食塩
09 (火)		カレーライス マカロニサラダ きのこスープ バナナ		粉ふき芋 肉まん	豚肉(もも)、豚ひき肉、牛乳、うす揚げ	米、小麦粉、じゃがいも、マカロニ、きび砂糖、油、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、パセリ、干しいたけ	カレールウ、洋風だし、濃口しょうゆ、ドライイースト、食塩
10 (水)		御飯 ♥揚げシュウマイ じゃがいもの土佐煮 小松菜の和え物	もずくのすまし汁	キウイ バナナコッタ	豚ひき肉、生クリーム、牛乳、ゼラチン	米、じゃがいも、きび砂糖、片栗粉、ぎょうざの皮、七福米、押麦、砂糖、ごま油	たまねぎ、もずく、キャベツ、にんじん、こまつな、こねぎ、しょうが、あおのり	濃口しょうゆ、みりん、料理酒、食塩
11 (木)		御飯 鶏マヨ コールスローサラダ 白菜とほうれん草の和え物	豆腐のみそ汁	ヨーグルト 野菜うどん	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、うす揚げ	うどん、米、七福米、押麦、マヨネーズ、ごまドレッシング、きび砂糖	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、こまつな、こねぎ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、みりん、濃口しょうゆ、ケチャップ、食塩
12 (金)		タコライス かぼちゃサラダ 洋風スープ オレンジ		バナナ フルーツポンチ	豚ひき肉、牛ひき肉	米、七福米、マヨネーズ、きび砂糖	オレンジ、かぼちゃ、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、はくさい、パイナップル、きゅうり、キウイフルーツ、パセリ、粉かんでん	ケチャップ、カレールウ、洋風だし、食塩
16 (火)		御飯 タンドリーチキン 青梗菜と人参の和え物 ビーフン	小松菜スープ	いりこ ポテトチップス	鶏もも肉(皮付き)	米、じゃがいも、ビーフン、マヨネーズ、油、七福米、押麦、ごま油、きび砂糖	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、ピーマン、はくさい、パセリ	ケチャップ、カレー粉、濃口しょうゆ、洋風だし、料理酒、食塩
17 (水)		きのこのミートスパゲティー ごぼうときゅうりのマヨネーズ和え 野菜スープ りんご		豆乳スープ わらび餅	豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉	マカロニ・スパゲティ、わらび餅粉、きび砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、しめじ、きゅうり、ピーマン、ごま	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし
18 (木)		わかめご飯 えびフライ 胡瓜とわかめとツナのサラダ 切り干し大根の煮物	ニラ玉スープ 	バナナ ひじきおにぎり	卵、むきえび、うす揚げ	米、パン粉、油、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖、砂糖、ごま油	もやし、にんじん、にら、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき、いんげん、カットわかめ	ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、食塩、中華だしの素、こしょう
19 (金)		御飯 甘酢肉団子 ひじきの煮物 3色きんぴら	きのこ豆腐のみそ汁	りんご ごまザブレ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、パン粉、七福米、押麦、きび砂糖	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、えのきたけ、ひじき、さやえんどう、こねぎ、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、料理酒、酢、食塩
20 (土)		麻婆なす丼 チンゲン菜の和え物 中華スープ オレンジ		菓子 りんご寒天	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお節	米、油、砂糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油	りんご濃縮果汁、オレンジ、はくさい、にんじん、なす、こねぎ、りんご、粉かんでん、ごま、しょうが、にんにく、カットわかめ、チンゲンサイ	料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
22 (月)		御飯 豚テキ 大根の煮物 きゅうりともやしの酢の物	なすのみそ汁	ヨーグルト プリン	牛乳、豚肉(ロース)、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、砂糖、七福米、押麦、きび砂糖、小麦粉、油	だいこん、もやし、なす、きゅうり、にんじん、こねぎ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、みり
24 (水)		きのこの混ぜご飯 魚のパン粉焼き にんじんシリシリ れんこんのサラダ	水菜とたまねぎのスープ	豆乳スープ お誕生日ケーキ	さわら、牛乳、卵(黄)、生クリーム、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、うす揚げ	米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、きび砂糖、油、七福米、押麦、無塩バター	にんじん、れんこん、みずな、たまねぎ、トマト、しめじ、えのきたけ、いちご、こまつな、ひじき、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、本みり
25 (木)		スタミナ丼 チヂミ わかめとたまねぎのすまし汁 オレンジ		りんご さつまいも餃子	豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ(無添加)、しらす、卵	米、さつまいも、ぎょうざの皮、油、きび砂糖	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、こねぎ、ほうれんそう、にら、ごま、糸こんにゃく、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、みりん、食塩
26 (金)		御飯 かぼちゃのコロッケ 野菜炒め パスタサラダ	豚汁	バナナ クッキー	卵、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、豚ひき肉、牛ひき肉、うす揚げ	米、小麦粉、きび砂糖、油、無塩バター、スパゲティ、パン粉、七福米、押麦	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、糸こんにゃく、だいこん、ごぼう、こねぎ、ピーマン、はくさい	かつおだし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、ウスターソース、食
27 (土)		チキンライス もやしと小松菜のナムル キャベツスープ バナナ		菓子 きなこ蒸しパン	鶏ひき肉、きな粉	米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、ごま油	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
29 (月)		御飯 照りマヨつくね パスタのケチャップソース ひじきの納豆和え	厚揚げのみそ汁	いりこ わかめうどん	牛ひき肉、納豆、豚ひき肉、生揚げ、卵、淡色みそ、うす揚げ	米、干しうどん、スパゲティ、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ	たまねぎ、はくさい、ひじき、にんじん、ピーマン、こねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本
30 (火)		御飯 餃子 れんこんのきんぴら もやしと青梗菜の和え物	わかめのすまし汁 	粉ふき芋 ラスク	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、みそ(無添加)	米、食パン、きび砂糖、無塩バター、七福米、押麦、油、ぎょうざの皮	れんこん、もやし、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、にら、こねぎ、カットわかめ、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん

※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。