献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

献立作成者　槙

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
02（月）	らいおん組遠足	御飯 ジャポネソースハンバーグ マカロニサラダ 白菜の和え物 えのきのみそ汁	りんご ドーナッツ	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	米、小麦粉、油、マカロニ、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖	たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、こねぎ、きゅうり、ごま、しょうが	煮干だし汁、濃口しょうゆ、酢、食塩
04（水）		五目ご飯 鶏マヨ 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのごま味噌和え 南瓜とたまねぎのすまし汁	いりこ 海苔巻き	鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、鶏もも肉、うす揚げ	米、マヨネーズ、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、切り干しだいこん、しめじ、ごぼう、糸こんにゃく、いんげん、	かつお・昆布だし汁、酢、濃口しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩
05（木）		♥味噌ラーメン れんこんのサラダ 青菜のおにぎり オレンジ	豆乳スープ クッキー	豚肉(もも)、みそ（無添加）、卵	生中華めん、米、小麦粉、きび砂糖、無塩バター、七福米、押麦、マヨネーズ、油	オレンジ、にんじん、キャベツ、れんこん、もやし、にら、とうもろこし、ひじき、にんにく	洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
06（金）		御飯 さばの塩焼き 小松菜の白和え ビーフン なめこのみそ汁	バナナ スイートブール	塩さば、木綿豆腐、牛乳、豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、卵、みそ（無添加）、うす揚	米、強力粉、ビーフン、さつまいも、無塩バター、七福米、押麦、きび砂糖、油、ごま油	にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、なめこ、こねぎ、キャベツ、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、食塩、ドライイースト、洋風だし
7（土）		きつねうどん 鶏肉の照焼 おかかおにぎり オレンジ	菓子 菓子	鶏もも肉、うす揚げ、花かつお節	うどん、さつまいも、米、砂糖、油、七福米、押麦、きび砂糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
09（月）		さつまいも御飯 鶏肉の照焼 ピーマンともやしの炒め物 ひじきのサラダ 豆腐と白菜のすまし汁	ヨーグルト 肉まん	鶏もも肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、うす揚げ、塩えんどう	米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、ごま油、油	もやし、ひじき、はくさい、にんじん、こまつな、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、こねぎ、ごま、干ししい	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、ドライイースト、食塩
10（火）		きのこのミートスパゲティー コールスロー 野菜スープ バナナ	蒸しさつまいも 野菜チップス	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、油、ごまドレッシング、砂糖	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、とうもろこし	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし
11（水）		御飯 カレイの煮つけ 白菜納豆 かぼちゃの煮物 きゅうりとわかめの甘酢和え 豚汁	りんご おかかおにぎり	かれい、納豆、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉(もも)、うす揚げ、花かつお節	米、七福米、押麦、さつまいも、きび砂糖、砂糖	かぼちゃ、大豆もやし、はくさい、きゅうり、糸こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、こねぎ、いんげん、カットわかめ	かつおだし汁、濃口しょうゆ、本みりん、米酢、食塩
12（木）		御飯 さつまいもコロッケ パスタサラダ 白菜のおかか和え もずくのすまし汁	バナナ わかめうどん	木綿豆腐、うす揚げ、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、花かつお節	うどん、米、さつまいも、スパゲティ、油、小麦粉、パン粉、七福米、押麦、きび砂糖	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もずく、きゅうり、こまつな、こねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、濃口しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、こしょう
13（金）		御飯 餃子 ひじきの煮物 3色ナムル 中華スープ	粉ふき芋 ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、うす揚げ、みそ（無添加）、ゼラチン	米、ぎょうざの皮、きび砂糖、七福米、押麦、油、ごま油	にんじん、もやし、ほうれんそう、ブルーベリー、ひじき、たまねぎ、キャベツ、にら、こねぎ、ごま、しょうが	濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
14（土）		豚肉チャーハン 野菜サラダ わかめスープ バナナ	菓子 菓子	豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	七福米、さつまいも、油、砂糖、ごまドレッシング	バナナ、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
16（月）		わかめご飯 ししゃもフライ もやしと小松菜の和え物 はるさめサラダ 大根のみそ汁	いりこ さつまいもパウンドケーキ	ししゃも、卵、米みそ（淡色辛みそ）	米、小麦粉、はるさめ、さつまいも、砂糖、油、バター、七福米、押麦、マヨネーズ、パン粉、きび砂	もやし、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、こねぎ、きゅうり、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、食塩
17（火）		御飯 鶏つくね 青のりポテト パスタのケチャップソース かきたま汁	豆乳スープ おはぎ	鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、あずき（乾）	米、七福米、もち米、じゃがいも、砂糖、スパゲティ、押麦、きび砂糖、片栗粉	たまねぎ、れんこん、ピーマン、こねぎ、えのきたけ、あおのり	ケチャップ、本みりん、濃口しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう
18（水）		煮込みうどん 白菜の和え物 さつま芋の天ぷら オレンジ	ヨーグルト いなり寿司	豚肉(もも)、うす揚げ、花かつお節	生うどん、米、さつまいも、きび砂糖、小麦粉、油、七福米、押麦	オレンジ、たまねぎ、はくさい、万能ねぎ、こまつな、にんじん、こねぎ、こんぶ（だし用）、黒ごま	酢、濃口しょうゆ、みりん、食塩、本みりん
19（木）		御飯 甘酢肉団子 もやしの納豆和え 3色きんぴら 胡瓜とわかめのサラダ 麩のすまし汁	バナナ だご汁	豚ひき肉、納豆、牛乳、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、卵、豚肉(もも)、うす揚げ	米、小麦粉、油麩、パン粉、さつまいも、七福米、押麦、きび砂糖	にんじん、ごぼう、カットわかめ、もやし、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、だいこん、こねぎ、ピーマン、ごま、えのきたけ	かつおだし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、米酢、酢、食塩、みりん
20（金）		御飯 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ 小松菜とエリンギの野菜炒め 厚揚げのみそ汁	粉ふき芋 ラスク	鶏もも肉、生揚げ、淡色みそ	米、食パン、きび砂糖、油、無塩バター、片栗粉、七福米、押麦、マヨネーズ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、こまつな、きゅうり、こねぎ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒
24（火）		麻婆丼 ツナ大根 わかめスープ バナナ	りんご ごまサブレ	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、卵	米、小麦粉、砂糖、無塩バター、フレンチドレッシング、片栗粉、ごま油	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、にら、こねぎ、カットわかめ、ごま、しょうが	洋風だし、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
25（水）		チキンカレーライス マカロニサラダ トマトとたまねぎのスープ ミニ寒天	蒸しさつまいも バナナ餃子	豚肉(もも)	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、マカロニ、七福米、押麦、油、マヨネーズ、砂糖	みかん濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、みずな、にんじん、トマト、きゅうり、ピーマン、粉かんてん	カレールウ、洋風だし、食塩
26（木）		えびフライ ポテトサラダ 御飯 にんじんシリシリ しめじのみそ汁	豆乳スープ お誕生日ケーキ	むきえび、牛乳、卵(黄)、卵、生クリーム、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、きび砂糖、油、七福米、押麦、マヨネーズ、無塩バター	にんじん、バナナ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、こねぎ、ごま	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん
27（金）		あんかけ焼きそば キャベツと小松菜のおかか和え 豆腐と卵のスープ バナナ	いりこ ピザ	豚肉(もも)、卵、チーズ、木綿豆腐、花かつお節	焼きそばめん、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉	バナナ、たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、もやし、ピーマン、トマト、しめじ、にら、キャベツ、こねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩
28（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、粉かんてん、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
30（月）		タコライス 白菜のおかか和え きのこスープ オレンジ	バナナ スイートポテト	豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、卵、卵(黄)、花かつお節	米、さつまいも、砂糖、七福米、無塩バター、きび砂糖	オレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、パセリ	ケチャップ、洋風だし、カレールウ、濃口しょうゆ、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。