



# 献立表

らいおん組・きりん組・くま組

献立作成者 様

日 曜	行事	献立名	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
05 ( 月 )	ごはん だいこんおろしはんぱーぐ はくさいのあえもの ひじきのにもの	わかめのすまし汁	びざ	あいびきにく、もめんと うふ、ちーず、ぎゅう にゅう、みそ、たまご、う すあげ	こめ、こむぎこ、ばんこ、き びさとう、じゅうろくこくま い、あぶら	はくさい、たまねぎ、にんじん、 ひじき、びーまん、とまと、だい こん、しめじ、こねぎ、さやえん どう、かつとわかめ	いりこだし、けちやつ ぶ、こゆくちしようゆ、 しょくえん、す
06 ( 火 )	すたみなどん ごぼうときゅうりのまよねーずあえ とうふのみそしる みかん		おはぎ	ぶたにく、あずき、もめ んとうふ、みそ	こめ、じゅうろくこくまい、も ちごめ、きびさとう、まよ ねーず、あぶら	みかん、たまねぎ、はくさい、ご ぼう、こねぎ、にんじん、きゅう り、にら、こま、いとこんにやく、 にんにく、しようが、かつとわか め	いりこだし、こゆくち しようゆ、みりん、しょ くえん
07 ( 水 )	ななくさがゆ とりにくのごまやき きやべつさらだ かまちやのにもの	ミニ寒天	せさみどーなつ	とりもにく、ぎゅうにゅう たまご、つなみず に、うすあげ	こめ、こむぎこ、きびさと う、じゅうろくこくまい、ど れっしんぐ、あぶら	かぼちゃ、きやべつ、こま、いん げん	かつお・こんぶだし、 こゆくちしようゆ、みり ん
08 ( 木 )	ごはん ししゃもふらい はくさいなつとう にんじんしりしり	ニラ玉スープ	いなりずし	ししゃも、たまご、なつと う、うすあげ、つなみず に	こめ、きびさとう、あぶら、 こむぎこ、じゅうろくこくま い、まよねーず、ばんこ	にんじん、はくさい、にら、たま ねぎ、こま	す、こゆくちしようゆ、 けちやつぶ、しょくえ ん、ちゅうかだし、みり ん、こしよう
09 ( 金 )	ごはん ちきんかつ れんこんさらだ ちんげんさといとんじのあえもの	厚揚げのみそ汁 	ばななこつた	とりもにく、なまくりー む、ぎゅうにゅう、あつ あげ、たまご、みそ、ぜ らちん	こめ、こむぎこ、ばんこ、き びさとう、じゅうろくこくま い、まよねーず	ちんげんさい、にんじん、れん こん、はくさい、こまつな、こね ぎ、ひじき	いりこだし、けちやつ ぶ、こゆくちしようゆ
13 ( 火 )	わかめごはん あまざにくだんご ♥ぶろっこりのごまみそあえ つなだいこん	なめこのみそ汁 	ごまさぶれ	ぶたひきにく、ぎゅう にゅう、たまご、みそ、 つなみず、みそ、うす あげ	こめ、こむぎこ、ばたー、 ばんこ、じゅうろくこくま い、つなみず、みそ、うす あげ	ぶろっこりー、だいこん、たまね ぎ、にんじん、なめこ、こねぎ、 きやべつ、こま、かつとわかめ	かつお・こんぶだし、 こゆくちしようゆ、みり ん、けちやつぶ、す、しょ くえん
14 ( 水 )	ごはん とりよま きゅうりともやしのすのもの れんこんのきんぴら	わかめとたまねぎのすまし汁	かりかりぼてと	とりもにく	じやがいも、こめ、じゅうろ くこくまい、まよねーず、か たくりこ、きびさとう	れんこん、もやし、にんじん、た まねぎ、きゅうり、こねぎ、かつ とわかめ、こま	かつお・こんぶだし、 こゆくちしようゆ、け ちやつぶ、す、みり ん、しょくえん
15 ( 木 )	きのこのみーとすばげーいー こーるすろーさらだ ようふうすーぶ りんご		にくまん	あいびきにく、ぎゅう にゅう、つなみず、う すあげ	すばげーいー、こむぎこ、 きびさとう、あぶら、どれ っしんぐ、こまあぶら	りんご、たまねぎ、にんじん、は くさい、きやべつ、えのきたけ、 しめじ、びーまん、とうろこし、 たけのこ、ぱせり	けちやつぶ、こゆくち しようゆ、しょくえん、 ようふうだし、どらい いーす
16 ( 金 )	ごはん さばのしおやき ぼてとさらだ きりぼしだいこんのにもの	キャベツのみそ汁	やさいうどん	しおさば、もめんとう ふ、みそ、うすあげ	うどん、こめ、じやがいも、 じゅうろくこくまい、まよ ねーず	にんじん、たまねぎ、きやべつ、 きりぼしだいこん、こまつな、こ ねぎ、きゅうり、いんげん	かつお・こんぶだし、 いりこだし、みりん、こ ゆくちしようゆ、しょくえん
17 ( 土 )	ぶたにくちやーはん はくさいいぼれんそうのあえもの わかめすーぶ バナナ		いももち	ぶたにく、あずき、もめ んとうふ、みそ	じゅうろくこくまい、じやが いも、かたくりこ、あぶら、 きびさとう	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、こま、あおのり	こゆくちしようゆ、りょう りしゅ、ようふうだし、 しょくえん
19 ( 月 )	ごはん ♥とりにくのかれーばんこやき びーまんともやしのいためもの ぱすさらだ	キャベツとトマトのスープ	どらやき	とりもにく、あずき、た まご	こめ、こむぎこ、きびさと う、すばげーいー、じゅうろ くこくまい、ばんこ	もやし、きやべつ、きゅうり、えの きたけ、びーまん、にんじん、と まと	こゆくちしようゆ、す、 かれーるう、ようふうだ し、しょくえん
20 ( 火 )	ごはん あげしゅうまい はるめささらだ やさいいため	白菜の味噌汁	おたんじょうびけーき	ぶたひきにく、ぎゅう にゅう、たまご、なまく りーむ、みそ、うすあげ	こめ、こむぎこ、はるさめ、 かたくりこ、ぎょうさのか わ、きびさとう、じゅうろく こくまい、こまあぶら	きやべつ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、いち ご、びーまん、しょが	かつおだし、こゆくち しようゆ、す、うすたー そーす、りょうりしゅ、 しょくえん、こしよう
21 ( 水 )	ごはん でりまよつくね ひじきのなつとうあえ もやしとまつなのがむる	豆腐と大根のすまし汁	ばんぶきんぎょうざ	ぎゅうひきにく、もめんと うふ、なつとう、ぶたひき にく、たまご、かつおぶ し	こめ、ぎょうざのかわ、じゅ うろくこくまい、きびさと う、まよねーず、こまあぶら	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、ひ じき、だいこん、こまつな、にん じん、こねぎ	こゆくちしようゆ、みり ん、しょくえん
22 ( 木 )	きのこのまぜごはん かれいのにつけ さつまいものにもの ほうれんそうのあえもの	豚汁	のりまき	かれい、とりもにく、み そ、ぶたにく、うすあげ	こめ、さつまいも、きびさと う、じゅうろくこくまい	ほうれんそう、にんじん、きゅう り、いとこんにやく、だいこん、し めじ、こぼう、こねぎ、えのきた け、やきのり、ごま、うめぼし	かつお・こんぶだし、 す、こゆくちしようゆ、 みりん、しょくえん
23 ( 金 )	かれーらいす とりのからあげ まかろにさらだ きのこすーぶ	オレンジ	くつきー	とりもにく、ぶたにく、 たまご	こめ、こむぎこ、じやがい も、あぶら、きびさとう、む えんばーたー、まかろに、 じゅうろくこくまい、かたくり にく	おれんじ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、きゅうり、えのきたけ、 びーまん、ぱせり、しようが、に にく	かれーるう、ようふうだ し、みりん、こゆくち しようゆ、りょうりしゅ、 しょくえん
26 ( 月 )	ごはん えびふらい こまつなのがしらあえ ♥みぞだいこん	麸のすまし汁 	よーぐるとむーす	よーぐると、ぎゅうにゅ う、むきえび、もめんとう ふ、たまご、みそ、ぜら ちん	こめ、きびさとう、ばんこ、 あぶら、こむぎこ、じゅうろ くこくまい、ふ	だいこん、ぶるーべりー、にんじ ん、こまつな、たまねぎ、こね ぎ、えのきたけ、しようが、ごま い、	かつお・こんぶだし、 けちやつぶ、こゆくち しようゆ、りょうりしゅ、 しょくえん
27 ( 火 )	わかめうどん とりてん はくさいいぼれんそうのあえもの ばなな		すいーとぼてと	とりもにく、ぎゅうにゅ う、たまご、かつおぶし	うどん、さつまいも、こむぎ こ、むえんばーたー、きびさ とう	ばなな、たまねぎ、はくさい、ね ぎ、ほうれんそう、にんじん、こ ねぎ、こんぶ、かつとわかめ	こゆくちしようゆ、みり ん、しょくえん
28 ( 水 )	ごはん さばのかばやき ぱすたのけちやーぶそーす もやしとこまつなのがむる	大根のみそ汁	ひじきおにぎり	さば、もめんとうふ、み そ	こめ、すばげーいー、じゅ うろくこくまい、きびさと う、こむぎこ、ごまあぶら	もやし、だいこん、こまつな、に んじん、たまねぎ、こねぎ、びー まん、ひじき、しようが	いりこだし、けちやつ ぶ、こゆくちしようゆ、 みりん
29 ( 木 )	たこらいす かぼちやさらだ こまつなすーぶ おれんじ		♥つなばん	あいびきにく、つなみ ず、たまご、だつし ふんにゅう	こめ、じやがいも、じゅうろ くこくまい、まよねーず、き びさとう、しょーとにんぐ	おれんじ、かぼちや、きやべ つ、たまねぎ、こまつな、はくさ い、きゅうり、ぱせり	けちやつぶ、かれーる う、ようふうだし、どら いーすと、しょくえん
30 ( 金 )	ごはん ころつけ びーふん きゅうりとわかめのさらだ	もずくのすまし汁	らすぐ	つなみず、たまご、 あいびきにく	こめ、じやがいも、しょくば ん、びーふん、あぶら、き びさとう、むえんばーたー、 こむぎこ、ばんこ、じゅうろ	たまねぎ、にんじん、もずく、 きゅうり、びーまん、こねぎ、 かつとわかめ	こゆくちしようゆ、け ちやつぶ、りょうりしゅ、 しょくえん
31 ( 土 )	ちきんらいす はくさいときやべつのあえもの ぶろっこりーとんじんのすーぶ りんご		きなこむしばん	とりひきにく、きなこ	こめ、こむぎこ、きびさと う、じゅうろくこくまい	りんご、はくさい、ぶろっこりー、 にんじん、きやべつ、たまねぎ、 びーまん、ぱせり	けちやつぶ、こゆくち しようゆ、ようふうだ し、しょくえん

\*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。砂糖は基本と砂糖です。

\*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。