



献立表

らいおん組・きりん組・くま組

献立作成者 植

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 わかめのすまし汁 だいこんおろしはんばーぐ はくさいのあえもの ひじきのにも	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、こゆくちしょうゆ、 しよくえん、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、ごま、いとこんにやく、 にんにく、しょうが、かつとわかめ	いりこだし、こゆくち しょうゆ、みりん、しよ くえん
07 (水)		ななくさがゆ とりにくのごまやき きゃべつさらだ かぼちゃのにも	ミニ寒天 せさみどーなつ	とりももにく、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、きゃべつ、ごま、いん げん	かつお・こんぶだし、 こゆくちしょうゆ、みり ん
08 (木)		ごはん ししやもふらい 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	ししやも、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、ごま	す、こゆくちしょうゆ、 けちやつぶ、しよくえ ん、ちゅうかだし、みり ん、こしょう
09 (金)		ごはん ちきんかつ れんこんさらだ ちんげんさいとにんじのあえもの	厚揚げのみそ汁 ばななこつた	とりももにく、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、こゆくちしょうゆ
13 (火)		わかめごはん あまずにくだんご ♥ぶろっこーのごまみそあえ 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、まよねーず、きびさと う、まよねーず、ごまあぶら	ぶろっこー、だいこん、たまね ぎ、にんじん、なめこ、こねぎ、 きゃべつ、ごま、かつとわかめ	かつお・こんぶだし、 こゆくちしょうゆ、みり ん、けちやつぶ、す、 しよくえん
14 (水)		ごはん とりまよ 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	とりももにく	じゃがいも、こめ、じゅうろ くこくまい、まよねーず、か たくり、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、ごま	かつお・こんぶだし、 こゆくちしょうゆ、け ちやつぶ、す、みり ん、しよくえん
15 (木)		きのこのみーとすばげてー 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	すばげてーいー、こむぎこ、 きびさとう、あぶら、どれっ しんぐ、ごまあぶら	りんご、たまねぎ、にんじん、は くさい、きゃべつ、えのきたけ、 しめじ、びーまん、とうもろこし、 たけのこ、ばせり	けちやつぶ、こゆくち しょうゆ、しよくえん、 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	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、じゃがいも、 じゅうろくこくまい、まよ ねーず	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、 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 ゆくちしょうゆ、しよく えん
17 (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 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、じゃが 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、ごま、あおのり	こゆくちしょうゆ、りよ うりしゅ、ようふうだし、 しよくえん
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 ばすたさらだ	キャベツとトマトのスープ どらやき	とりももにく、あずき、た まご	こめ、こむぎこ、きびさと う、すばげてーい、じゅうろ くこくまい、ばんこ	もやし、きゃべつ、きゅうり、えの きたけ、びーまん、にんじん、と まと	こゆくちしょうゆ、す、 かれーるう、ようふうだ し、しよくえん
20 (火)		ごはん あげしゅうまい はるさめさらだ やさしいため	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、ぎょうざのか わ、きびさとう、じゅうろくこ くまい、ごまあぶら	きゃべつ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、こねぎ、きゅうり、いち ご、びーまん、しょうが	かつおだし、こゆくち しょうゆ、す、うすたー そーす、りょうりしゅ、 しよくえん、こしょう
21 (水)		ごはん てりまよつくね ひじきのなつとうあえ もやしとまつなのなむる	豆腐と大根のすまし汁 ばんぶきんぎょうさし	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、ごまあぶら	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	こゆくちしょうゆ、みり ん、しよくえん
22 (木)		きのこのまぜごはん かれないにつけ さつまいものにも ほうれんそうのあえもの	豚汁 のりまき	かれない、とりももにく、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、ごぼう、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、こゆくちしょうゆ、 みりん、しよくえん
23 (金)	くま組選択 給食	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	とりももにく、ぶたにく、 たまご	こめ、こむぎこ、じゃがい も、あぶら、きびさとう、む えんばたー、まかろに、 じゅうろくこくまい、かたくり	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、ばせり、しょうが、に んにく	かれーるう、ようふうだ し、みりん、こゆくち しょうゆ、りょうりしゅ、 しよくえん
26 (月)		ごはん えびふらい こまつなのしらあえ ♥みそだいこん	麩のすまし汁 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、ぶるーべーりー、にんじ ん、こまつな、たまねぎ、こね ぎ、えのきたけ、しょうが、ごま	かつお・こんぶだし、 けちやつぶ、こゆくち しょうゆ、りょうりしゅ、 しよくえん
27 (火)		わかめうどん とりてん はくさいとほうれんそうのあえもの ばなな	すいーとぼてと	とりももにく、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	こゆくちしょうゆ、みり ん、しよくえん
28 (水)		ごはん さばのかばやき ばすたのけちやぶそーす もやしとこまつなのなむる	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、すばげてーいー、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、しょうが	いりこだし、けちやつ ぶ、こゆくちしょうゆ、 みりん
29 (木)		たこらいす かぼちゃさらだ 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、だっしふ んにゅう	こめ、きよりきこ、じゅうろ くこくまい、まよねーず、き びさ、しよーとにんぐ	おれんじ、かぼちゃ、きゃべ つ、たまねぎ、こまつな、はくさ い、きゅうり、ばせり	けちやつぶ、かれーる う、ようふうだし、どら いーす、しよくえん
30 (金)		ごはん ころっけ びーふん きゅうりとわかめのさらだ	もずくのすまし汁 らすく	つなみず、たまご、あ いびきにく	こめ、じゃがいも、しよくば ん、びーふん、あぶら、き びさとう、むえんばたー、 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	こゆくちしょうゆ、け ちやつぶ、りょうり しゅ、す、みりん、よう ふうだし、しよくえん
31 (土)		ちきんらいす はくさいときやべつ のあえもの ぶろっこーとにんじんのすーぶ 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、ぶろっこー、 にんじん、きゃべつ、たまねぎ、 びーまん、ばせり	けちやつぶ、こゆくち 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。