



# 献立表

完了食・幼児食

献立作成者 植

日 曜 日	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)			献立作成者 植
				ストロング	パワー	ヘルシー	
05 (月)		御飯 大根おろしハンバーグ 白菜の和え物 ひじきの煮物	りんご ジャガイモの煮物	牛ひき肉、豚ひき肉、 木綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚げ	米、小麦粉、パン粉、きび 砂糖、砂糖	はくさい、たまねぎ、にんじん、 ひじき、ピーマン、トマト、だい こん、しめじ、こねぎ、さやえん ど、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャ ップ、濃口しょうゆ、食 塩、酢
06 (火)		スタミナ丼 ごぼうときゅうりのサラダ 豆腐のみそ汁 みかん	ばなな おはぎ	豚肉(もも)、あずき (乾)、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)	米、砂糖	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、糸こんにゃく、 カットわかめ	煮干だし汁、濃口し ょうゆ、みりん、食塩
07 (水)		七草がゆ 鶏肉のごま焼き キャベツサラダ かぼちゃの煮物	バナナ じゃがいも煮物	鶏もも肉、うす揚げ	米、小麦粉、きび砂糖	かぼちゃ、キャベツ、ごま、いん げん	かつお・昆布だし汁、 濃口しょうゆ、みりん
08 (木)		御飯 魚の煮物 白菜納豆 にんじんシリシリ	豆乳スープ いなり寿司	たい、納豆、うす揚げ	米、きび砂糖、小麦粉、 パン粉	にんじん、はくさい、にら、たま ねぎ、黒ごま、ごま	酢、濃口しょうゆ、ケ チャップ、食塩、中華 だしの素、本みりん、 こしょう
09 (金)		御飯 鶏肉の煮物 れんこんのサラダ 青梗菜と人参の和え物	りんご さつまいもの煮物	鶏もも肉、生揚げ、淡 色みそ	米、小麦粉、パン粉、きび 砂糖	チンゲンサイ、にんじん、れんこ ん、はくさい、こまつな、こねぎ、 ひじき	煮干だし汁、ケチャ ップ、濃口しょうゆ
13 (火)		わかめご飯 甘酢肉団子 ♥ブロッコリーのごま味噌和え ツナ大根	みかん さつまいもの煮物	豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、淡色みそ、 うす揚げ	米、小麦粉、砂糖、パン 粉、きび砂糖	ブロッコリー、だいこん、たまね ぎ、にんじん、なめこ、こねぎ、 キャベツ、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 濃口しょうゆ、本みり ん、ケチャップ、酢、 食塩
14 (水)		御飯 鶏肉の煮物 きゅうりともやしの酢の物 れんこんのきんぴら	ばなな ジャガイモの煮物	鶏もも肉(皮付き)	じゃがいも、米、片栗粉、 きび砂糖	れんこん、もやし、にんじん、た まねぎ、きゅうり、こねぎ、カット わかめ、ごま	かつお・昆布だし汁、 濃口しょうゆ、ケ チャップ、本みりん、 酢、みりん、食塩
15 (木)		きのこのマートスパゲティ コールスローサラダ 洋風スープ りんご	バナナ かぼちゃの煮物	豚ひき肉、牛ひき肉、う す揚げ	マカロニ・スパゲティ、小 麦粉、砂糖	りんご、たまねぎ、にんじん、は くさい、キャベツ、えのきたけ、 しめじ、ピーマン、どうもろこし、 たけのこ、パセリ、干しいたけ	ケチャップ、濃口し ょうゆ、食塩、洋風だ し、ドライイースト
16 (金)		御飯 魚の塩焼き ポテトサラダ 切り干し大根の煮物	りんご 野菜うどん	たい、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、うす 揚げ	うどん、米、じゃがいも、砂 糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 切り干しだいこん、こまつな、こ ねぎ、きゅうり、いんげん	かつお・昆布だし汁、 煮干だし汁、みりん、 濃口しょうゆ、食塩
17 (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 じゃがいも煮物	豚ひき肉	じゃがいも、片栗粉、きび 砂糖	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
19 (月)		御飯 ♥鶏肉のカレーパン粉焼き ピーマンともやしの炒め物 パスタサラダ	りんご さつまいものあずき煮	鶏もも肉(皮付き)、あ ずき(乾)	米、小麦粉、きび砂糖、ス パゲティパン粉	もやし、キャベツ、きゅうり、えの きたけ、ピーマン、にんじん、ト マト	濃口しょうゆ、酢、カ レールウ、洋風だし、 食塩
20 (火)		御飯 揚げシュウマイ はるさめサラダ 野菜炒め	豆乳スープ お誕生日ケーキ	豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚げ	米、小麦粉、はるさめ、片 栗粉、ぎょうざの皮、きび 砂糖	キャベツ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、こねぎ、きゅうり、いち ご、ピーマン	かつおだし汁、濃口 しょうゆ、酢、ウスター ソース、料理酒、食 塩、こしょう
21 (水)		御飯 照焼つくね ひじきの納豆和え もやしと小松菜のナムル	りんご かぼちゃの煮物	牛ひき肉、木綿豆腐、 納豆、豚ひき肉、花か つお節	米、きび砂糖	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	濃口しょうゆ、本みり ん、みりん、食塩
22 (木)		きのこの混ぜご飯 魚の煮つけ さつまいもの煮物 ほうれん草の和え物	豚汁 粉ふき芋 あおのりおにぎり	たい、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、豚肉(も も)、うす揚げ	米、さつまいも、きび砂糖	ほうれんそう、にんじん、きゅう り、だいこん、しめじ、ごぼう、こ ねぎ、えのきたけ、ごま	かつおだし汁、かつ お・昆布だし汁、酢、 濃口しょうゆ、本みり ん、食塩
23 (金)	くま組選択 給食	カレーライス 鶏の照焼 マカロニサラダ きのこスープ	バナナ さつまいもの煮物	鶏もも肉、豚肉(もも)	米、小麦粉、じゃがいも、 油、きび砂糖、マカロニ、 片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、きゅうり、えのきたけ、 ピーマン、パセリ	カレールウ、洋風だ し、本みりん、濃口 しょうゆ、料理酒、食 塩
26 (月)		御飯 魚の煮物 小松菜の白和え ♥みそ大根	りんご じゃがいも煮物	たい、木綿豆腐、みそ (無添加)、ゼラチン	米、きび砂糖、パン粉、 油、小麦粉、焼ふ	だいこん、にんじん、こまつな、 たまねぎ、こねぎ、えのきたけ、 ごま	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、濃口し ょうゆ、料理酒、食塩
27 (火)		わかめうどん 鶏肉の煮物 白菜とほうれん草の和え物 バナナ	豆乳スープ さつまいも煮物	鶏もも肉、花かつお節	生うどん、さつまいも、小 麦粉、きび砂糖	バナナ、たまねぎ、はくさい、万 能ねぎ、ほうれんそう、にんじ ん、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
28 (水)		御飯 魚のかば焼き パスタのケチャップソース もやしと小松菜のナムル	りんご ひじきおにぎり	たい、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)	米、スパゲティ、きび砂 糖、小麦粉	もやし、だいこん、こまつな、に んじん、たまねぎ、こねぎ、ピー マン、ひじき	煮干だし汁、ケチャ ップ、濃口しょうゆ、本 みりん、みりん
29 (木)		タコライス かぼちゃサラダ 小松菜スープ オレンジ	粉ふき芋 さつまいもの煮物	豚ひき肉、牛ひき肉	米、強力粉、きび砂糖	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、 たまねぎ、こまつな、はくさい、 きゅうり、パセリ	ケチャップ、カレール ウ、洋風だし、ドライ イースト、食塩
30 (金)		御飯 焼きコロッケ ビーフン きゅうりとわかめのサラダ	バナナ りんごのコンポート	豚ひき肉、牛ひき肉	米、じゃがいも、ビーフ ン、油、きび砂糖、小麦 粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、もずく、 きゅうり、ピーマン、こねぎ、カッ トわかめ	濃口しょうゆ、ケ チャップ、料理酒、米 酢、みりん、洋風だ し、食塩、こしょう
31 (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	鶏ひき肉、きな粉	米、小麦粉、きび砂糖	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。