



献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

献立作成者 榎

／ 曜	行事	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				
			3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他	
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	わかめのすまし汁 りんご ピザ	牛ひき肉、豚ひき肉、 木綿豆腐、チーズ、牛 乳、米みそ(淡色辛み そ)、卵、うす揚げ	米、小麦粉、パン粉、きび 砂糖、七福米、押麦、油、 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 どう、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マヨネーズ和え 豆腐のみそ汁 みかん	ヨーグルト おはぎ	豚肉(もも)、あずき (乾)、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)	米、七福米、もち米、砂 糖、マヨネーズ、油	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、に んにく、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しよ 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	ミニ寒天 バナナ セサミドーナッツ	鶏もも肉、牛乳、卵、ツ ナ水煮缶、うす揚げ	米、小麦粉、きび砂糖、 七福米、押麦、フレンチド レッシング、油、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 ししゃもフライ 白菜納豆 にんじんシリシリ	ニラ玉スープ 豆乳スープ いなり寿司	ししゃも、卵、納豆、う す揚げ、ツナ水煮缶	米、きび砂糖、油、小麦 粉、七福米、押麦、マヨ ネーズ、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 チキンカツ れんこんのサラダ 青梗菜と人参の和え物	厚揚げのみそ汁 いりこ パンナコッタ	鶏もも肉、生クリーム、 牛乳、生揚げ、卵、淡 色みそ、ゼラチン	米、小麦粉、パン粉、きび 砂糖、七福米、押麦、マヨ ネーズ	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	なめこのみそ汁 みかん ごまサブレ	豚ひき肉、牛乳、卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ水煮缶、淡色み そ、うす揚げ	米、小麦粉、無塩バ ター、砂糖、パン粉、七福 米、押麦、フレンチドレッ シング、きび砂糖、マヨ	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 鶏マヨ きゅうりともやしの酢の物 れんこんのきんぴら	わかめとたまねぎのすまし汁 ヨーグルト カリカリポテト	鶏もも肉(皮付き)	じゃがいも、米、七福米、 押麦、マヨネーズ、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)		きのこのミートスパゲティ コールスローサラダ 洋風スープ りんご	バナナ 肉まん	豚ひき肉、牛ひき肉、 牛乳、ツナ水煮缶、う す揚げ	マカロニ・スパゲティ、小 麦粉、きび砂糖、油、ごま ドレッシング、砂糖、ごま 油	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、とうもろこし、 たけのこ、パセリ、干しいたけ	ケチャップ、濃口しよ うゆ、食塩、洋風だ し、ドライイースト	
16 (金)		御飯 さばの塩焼き ポテトサラダ 切り干し大根の煮物	キャベツのみそ汁 りんご 野菜うどん	塩さば、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、七 福米、押麦、マヨネーズ、 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 芋もち	豚ひき肉	七福米、じゃがいも、片栗 粉、油、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	キャベツとトマトのスープ ヨーグルト どら焼き	鶏もも肉(皮付き)、あ ずき(乾)、卵	米、小麦粉、きび砂糖、ス パゲティ、七福米、押麦、 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	白菜の味噌汁 豆乳スープ お誕生日ケーキ	豚ひき肉、牛乳、卵 (黄)、生クリーム、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、七福米、押麦、砂 糖、ごま油	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、しょうが	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 照りマヨつくね ひじきの納豆和え もやしと小松菜のナムル	豆腐と大根のすまし汁 りんご パンブキン餃子	牛ひき肉、木綿豆腐、 納豆、豚ひき肉、卵、 花かつお節	米、ぎょうざの皮、七福 米、押麦、きび砂糖、マヨ ネーズ、ごま油	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 カレーの煮つけ さつまいもの煮物 ほうれん草の和え物	豚汁 粉ふき芋 海苔巻き	かれい、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、七福米、押麦	ほうれんそう、にんじん、きゅう り、糸こんにゃく、だいこん、し めじ、ごぼう、こねぎ、えのきた け、焼きのり、ごま、うめ干し	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 鶏のから揚げ マカロニサラダ きのこスープ	オレンジ バナナ クッキー	鶏もも肉、豚肉(もも)、 卵	米、小麦粉、じゃがいも、 油、きび砂糖、無塩バ ター、マカロニ、七福米、 押麦、片栗粉、マヨネー	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、しょうが、に んにく	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 えびフライ 小松菜の白和え ♥みそ大根	麩のすまし汁 りんご ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、牛 乳、むきえび、木綿豆 腐、卵、みそ(無添 加)、ゼラチン	米、きび砂糖、パン粉、 油、小麦粉、七福米、押 麦、焼ふ	だいこん、ブルーベリー、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・昆布だし汁、 ケチャップ、濃口しよ うゆ、料理酒、食塩	
27 (火)		わかめうどん とり天 白菜とほうれん草の和え物 バナナ	豆乳スープ スイートポテト	鶏もも肉、牛乳、卵、卵 (黄)、花かつお節	生うどん、さつまいも、小 麦粉、砂糖、無塩バ ター、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 サバのかば焼き パスタのケチャップソース もやしと小松菜のナムル	大根のみそ汁 ヨーグルト ひじきおにぎり	さば、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)	米、スパゲティ、七福米、 押麦、きび砂糖、小麦 粉、ごま油	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、しょうが	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 ♥ツナパン	豚ひき肉、牛ひき肉、 ツナ水煮缶、卵、脱脂 粉乳	米、強力粉、七福米、マヨ ネーズ、きび砂糖、ショー トニング	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 コロッケ ビーフン きゅうりとわかめのサラダ	もずくのすまし汁 バナナ ラスク	ツナ水煮缶、卵、豚ひ き肉、牛ひき肉	米、じゃがいも、食パン、 ビーフン、油、きび砂糖、 無塩バター、小麦粉、パ ン粉、七福米、押麦、ごま	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、 七福米、押麦	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、濃口しよ 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。