



# 献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

作成者  
堤

| 日<br>／<br>曜 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                  |  |  |   |                                    |
|-------------|--|--------------------------------|--|--|---|------------------------------------|
|             |  | 10時おやつ                         | 3時おやつ                                    | 熱と力になるもの                               | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの                         |
| 01<br>(火)   | 入園説明会<br>肉わかめうどん<br>かぼちゃの天ぷら<br>だし巻き卵<br>オレンジ                                | バナナ<br>♥マルクわらび餅                | 生うどん、わらび餅粉、きび砂糖、油                        | 牛肉、卵、牛乳、きな粉、花かつお節                      | オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、万能ねぎ、にんじん、こねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ                              | かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩            |
| 02<br>(水)   | 御飯<br>チキンチキンごぼう<br>きゅうりとえのきのナムル<br>小松菜の和え物                                   | 野菜スープ<br>いりこ<br>ごまサブレ          | 米、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖         | 鶏もも肉、卵                                 | こまつな、ごぼう、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ごま                                | 濃口しょうゆ、みりん、洋風だし、食塩                 |
| 03<br>(木)   | 御飯<br>さばのカレー焼き<br>ポテトサラダ<br>ひじきの納豆和え   | もずくスープ<br>ヨーグルト<br>おほかおにぎり     | 米、じゃがいも、七福米、押麦、マヨネーズ、油、きび砂糖              | 塩さば、納豆、花かつお節                           | もずく、ひじき、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こねぎ、パセリ  | カレー粉、濃口しょうゆ、みりん、食塩                 |
| 04<br>(金)   | 御飯<br>豚こま海苔チーズ焼き<br>3色きんぴら<br>白菜とチンゲン菜の和え物                                   | 豆腐とかぼちゃのみそ汁<br>粉ふき芋<br>ピザ      | 米、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖、油、砂糖                   | 豚肉、チーズ、木綿豆腐、米みそ、花かつお節                  | たまねぎ、ピーマン、はくさい、ごぼう、にんじん、トマト、かぼちゃ、しめじ、こねぎ、焼きのり、チンゲンサイ、ごま                   | 煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、料理酒、食塩          |
| 05<br>(土)   | 豚肉チャーハン<br>野菜炒め<br>白菜スープ<br>バナナ  | 菓子<br>りんご寒天                    | 七福米、きび砂糖、油                               | 豚ひき肉                                   | りんご濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、ピーマン、りんご、トマト、粉かんでん、あおのり                   | 濃口しょうゆ、洋風だし、ウスターソース、食塩、こしょう        |
| 07<br>(月)   | きのこの和風パスタ<br>ミニグラタン<br>たまねぎスープ<br>りんご  | 蒸しさつまいも<br>ヨーグルトムース            | スパゲティ、きび砂糖、マカロニ・スパゲティ、油                  | ヨーグルト、牛乳、卵、ゼラチン                        | りんご、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、ほうれんそう、ブルーベリー、にんじん、しめじ、えのきたけ                          | 洋風だし、濃口しょうゆ、食塩                     |
| 08<br>(火)   | ツナときこの混ぜ御飯<br>鶏肉のごま焼き<br>かぼちゃの煮物<br>ほうれん草の和え物                                | かきたま汁<br>豆乳スープ<br>セサミドーナツ      | 米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、油、砂糖                   | 鶏もも肉、卵、牛乳、ツナ水煮缶、うす揚げ                   | かぼちゃ、ほうれんそう、にら、たまねぎ、にんじん、しめじ、ごま、いんげん                                      | 濃口しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、こしょう          |
| 09<br>(水)   | 御飯<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>チンゲン菜の白和え  | わかめのみそ汁<br>いりこ<br>いなり寿司        | 米、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖                         | さけ(塩)、木綿豆腐、うす揚げ、米みそ、生揚げ、みそ             | にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、切り干しだいこん、こねぎ、カットわかめ、いんげん、ごま、黒ごま                          | 煮干だし汁、酢、濃口しょうゆ、食塩、本みりん             |
| 10<br>(木)   | 御飯<br>ミートボール<br>3色ナムル<br>ツナ白菜  | キャベツスープ<br>バナナ<br>わかめうどん       | 米、生うどん、七福米、押麦、片栗粉、きび砂糖、ごま油               | 豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、うす揚げ、花かつお節             | はくさい、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、トマト、きゅうり、こねぎ、カットわかめ、ピーマン                     | 濃口しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩、料理酒、洋風だし      |
| 11<br>(金)   | 御飯<br>鶏のから揚げ<br>マカロニサラダ<br>きのこのソテー   | 水菜とたまねぎのスープ<br>粉ふき芋<br>クッキー    | 米、小麦粉、きび砂糖、油、無塩バター、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、七福米、押麦 | 鶏もも肉、卵                                 | みずな、たまねぎ、エリンギ、きゅうり、にんじん、トマト、えのきたけ、しょうが、にんにく                               | 濃口しょうゆ、本みりん、洋風だし、料理酒、食塩            |
| 12<br>(土)   | 御飯<br>豚じゃが<br>厚揚げの煮物<br>ほうれん草とうす揚げのお浸し                                       | 茄子とわかめの味噌汁<br>菓子<br>きなこ蒸しパン    | 米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、七福米、押麦、油、砂糖             | 豚肉、生揚げ、木綿豆腐、米みそ、うす揚げ、きな粉               | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、なす、しらたき、さやえんどう、カットわかめ                                    | かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、料理酒           |
| 15<br>(火)   | 御飯<br>魚のパン粉焼き<br>チンゲン菜の納豆和え<br>さつまいもの煮物                                      | しめじのみそ汁<br>りんご<br>そぼろおにぎり      | 米、さつまいも、七福米、押麦、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、きび砂糖      | さわら、納豆、鶏ひき肉、米みそ、卵                      | にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、こねぎ  | 煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、みりん             |
| 16<br>(水)   | カレーライス<br>はるさめサラダ<br>きのこスープ<br>ミニ寒天  | ヨーグルト<br>♥シュガーバタースティック         | 米、じゃがいも、強力粉、はるさめ、無塩バター、油、七福米、押麦、きび砂糖、小麦粉 | 豚肉(もも)                                 | りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、粉かんでん、パセリ                           | カレーウ、洋風だし、酢、濃口しょうゆ、食塩、ドライイースト      |
| 17<br>(木)   | 御飯<br>デミグラスハンバーグ<br>ごぼうサラダ<br>小松菜のおかか和え                                      | じゃがいもスープ<br>バナナ<br>野菜うどん       | 生うどん、米、じゃがいも、パン粉、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖       | 牛ひき肉、豚ひき肉、納豆、牛乳、卵、うす揚げ                 | たまねぎ、にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、こまつな、ごま                                    | みりん、濃口しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、洋風だし   |
| 18<br>(金)   | 御飯<br>豚かつ<br>もやしとチンゲン菜の和え物<br>筑前煮  | 秋野菜のみそ汁<br>豆乳スープ<br>フルーツ寒天     | 米、油、パン粉、さつまいも、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖            | 豚肉、鶏もも肉、米みそ、卵                          | りんご濃縮果汁、もやし、チンゲン菜、れんこん、パイナップル、にんじん、ごぼう、オレンジ、糸こんにゃく、いんげん、しめじ、こねぎ、ごま、粉かんでん  | 煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、料理酒、みりん  |
| 21<br>(月)   | お楽しみメニュー<br>オムライス<br>えびフライ<br>ミニ唐揚げ<br>ほうれん草のごま和え                            | 青のりポテト<br>洋風スープ<br>いりこ<br>納豆巻き | 米、じゃがいも、パン粉、きび砂糖、油、小麦粉、七福米、押麦            | むきえび、鶏もも肉、卵、挽きわり納豆                     | にんじん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、焼きのり、パセリ、ごま、あおのり、しょうが、にんにく                     | ケチャップ、酢、食塩、洋風だし、濃口しょうゆ             |
| 22<br>(火)   | 豚丼<br>コールスローサラダ<br>ニラ玉スープ<br>オレンジ  | バナナ<br>フルーツポンチ                 | 米、油、ごまドレッシング、きび砂糖                        | 豚肉(もも)、卵、ツナ水煮缶                         | オレンジ、たまねぎ、はくさい、りんご濃縮果汁、にんじん、にら、こねぎ、キャベツ、パイナップル、キウイフルーツ、ごま、粉かんでん、にんにく、しょうが | 濃口しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、こしょう          |
| 23<br>(水)   | 入園説明会<br>御飯<br>チキン南蛮<br>小松菜とじゃこの和え物<br>パスタのケチャップソース                          | えのきの味噌汁<br>りんご<br>おはぎ          | 米、七福米、もち米、スパゲティ、油、小麦粉、押麦、マヨネーズ、きび砂糖      | 鶏もも肉、木綿豆腐、あずき(乾)、みそ、卵、釜揚げしらす、うす揚げ      | こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こねぎ、きゅうり、ピーマン、ごま                                     | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩          |
| 24<br>(木)   | うさぎ組<br>りす組<br>遠足<br>あんかけ焼きそば<br>チンゲン菜の中華和え<br>わかめスープ<br>バナナ                 | 豆乳スープ<br>ピザまん                  | 焼きそばめん、小麦粉、片栗粉、きび砂糖、油                    | 豚肉、豚ひき肉、米みそ、チーズ                        | バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、こねぎ、ごま                                 | 煮干だし汁、ウスターソース、ケチャップ濃口しょうゆ食塩、こしょう   |
| 25<br>(金)   | 御飯<br>かぼちゃコロッケ<br>ブロッコリーとササミの和え物<br>きんぴらごぼう                                  | 大根とわかめの味噌汁<br>粉ふき芋<br>お誕生日ケーキ  | 米、油、小麦粉、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦、無塩バター            | 牛乳、卵(黄)、木綿豆腐、米みそ、鶏ささ身、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、うす揚げ | かぼちゃ、ブロッコリー、ごぼう、たまねぎ、だいこん、にんじん、オレンジ、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、料理酒、食塩、こしょう |
| 26<br>(土)   | きつねうどん<br>鶏肉の照焼<br>ゆかりおにぎり<br>りんご  | 菓子<br>大学芋                      | 生うどん、さつまいも、米、油、七福米、押麦、きび砂糖               | 鶏もも肉、うす揚げ                              | りんご、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            |
| 28<br>(月)   | 御飯<br>豚肉のごま照り焼き<br>白菜とほうれん草の和え物<br>ひじきの煮物                                    | きのこのすまし汁<br>ヨーグルト<br>バナナフリッター  | 米、小麦粉、きび砂糖、油、七福米、押麦                      | 豚肉、牛乳、卵、うす揚げ                           | バナナ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ひじき、さやえんどう、こねぎ、ごま                     | 濃口しょうゆ、みりん、食塩                      |
| 29<br>(火)   | さつまいも御飯<br>タンドリーチキン<br>大根サラダ<br>ピーマンともやしの炒め物                                 | 洋風スープ<br>りんご<br>チャーハン          | 七福米、米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、フレンドドレッシング、油、きび砂糖   | 鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ水煮缶                        | たまねぎ、もやし、だいこん、ピーマン、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、パセリ、あおのり                              | 料理酒、濃口しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、洋風だし、食塩      |
| 30<br>(水)   | くま組<br>きりん組<br>遠足<br>きのこのミートスパゲティ<br>かぼちゃサラダ<br>かぶと白菜のスープ<br>りんご             | バナナ<br>スイートポテト                 | さつまいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、無塩バター、きび砂糖      | 豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵、卵(黄)                    | りんご、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、かぶ、えのきたけ、にんじん、しめじ、ピーマン、きゅうり、パセリ                        | ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩               |
| 31<br>(木)   | 未満児<br>ミニミニ<br>運動会<br>給食試食<br>会<br>御飯<br>さばのみそ煮<br>れんこんのきんぴら<br>きゅうりとわかめの酢の物 | なめこのみそ汁<br>豆乳スープ<br>ひじきおにぎり    | 米、七福米、押麦、きび砂糖                            | さば、みそ、うす揚げ                             | れんこん、にんじん、もやし、きゅうり、はくさい、なめこ、こねぎ、ひじき、たまねぎ、しょうが、カットわかめ、ごま                   | かつお・昆布だし汁、みりん、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、酢    |

※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。