



献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

献立作成者 榎

日/曜	行事	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)					
			10時おやつ 3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他	
04 (土)		豚肉チャーハン きのこのソテー わかめスープ バナナ		菓子 オレンジ寒天	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	七福米、きび砂糖、油	バナナ、オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、しめじ、えのきたけ、こねぎ、粉かんでん、あおのり	煮干だし汁、料理酒、濃口しょうゆ、食塩
06 (月)		御飯 ハンバーグ ひじきの煮物 白菜のおかか和え	だいこんとわかめのすまし汁	りんご ピザ	牛ひき肉、豚ひき肉、チーズ、牛乳、卵、うす揚げ	米、小麦粉、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦、油	たまねぎ、はくさい、にんじん、ピーマン、トマト、だいこん、チンゲンサイ、しめじ、こねぎ、ひじき、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩
07 (火)		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	えのきとはくさいのみそ汁	バナナ セサミドーナツ	鶏もも肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、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、はくさい、えのきたけ、ごま、いんげん	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん
08 (水)	始業式	御飯 さばの塩焼き 小松菜の和え物 もやしの納豆あえ	豚汁		豆乳スープ 野菜うどん	うどん、米、さつまいも、七福米、押麦、きび砂糖	こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、糸こんにゃく、だいこん、ごぼう、こねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
09 (木)		豚丼 ごぼうサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	豚汁	こぶき芋 ごまサブレ	豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、うす揚げ	米、小麦粉、無塩バター、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	バナナ、たまねぎ、はくさい、ごぼう、にんじん、こねぎ、きゅうり、ごま、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん
10 (金)	くま組 選択給食	御飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ きんぴらごぼう	みそ汁 りんご	いりこ ♥ラスク	鶏もも肉	米、食パン、マカロニ、きび砂糖、油、無塩バター、片栗粉、七福米、押麦、マヨネーズ	りんご、ごぼう、もずく、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こねぎ、しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、食塩
14 (火)		御飯 魚のパン粉焼き 青のりポテト ブロッコリーとササミの和え物	たまねぎスープ	りんご 肉まん	ぶり、豚ひき肉、鶏ささ身、牛乳、卵、うす揚げ	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、パン粉、七福米、押麦、マヨネーズ、ごま	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、あおのり	濃口しょうゆ、ケチャップ、洋風だし、ドライイースト、食塩
15 (水)		御飯 鶏肉の照焼 ほうれん草の和え物 3色ナムル	わかめのみそ汁	豆乳スープ おはぎ	鶏もも肉、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ	米、七福米、もち米、砂糖、押麦、きび砂糖、ごま油	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こねぎ、カットわかめ、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
16 (木)	リミック	じゃこわかめ御飯 ししゃもフライ 小松菜の白和え 切り干し大根の煮物	かきたま汁	バナナ スイートポテト	ししゃも、卵、木綿豆腐、牛乳、しらす干し、卵(黄)、みそ(無添加)、うす揚げ	さつまいも、米、砂糖、油、小麦粉、七福米、押麦、マヨネーズ、無塩バター	にんじん、にら、こまつな、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、ごま、カットわかめ	ケチャップ、濃口しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう
17 (金)		御飯 豚テキ きゅうりとわかめのナムル にんじんシリシリ	豆腐と大根のみそ汁	粉ふき芋 ひじきおにぎり	豚肉(ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	米、七福米、押麦、きび砂糖、小麦粉、油、ごま油	にんじん、もやし、きゅうり、だいこん、こねぎ、ひじき、カットわかめ、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、ケチャップ、ウスターソース
20 (月)		御飯 鶏マヨ 白菜とほうれん草の和え物 パスタサラダ	野菜スープ	いりこ クッキー	鶏もも肉(皮付き)、卵	米、小麦粉、きび砂糖、無塩バター、スパゲティ、七福米、押麦、油、マヨネーズ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、洋風だし、食塩
21 (火)		カレーライス チンゲン菜の和え物 きのこスープ バナナ	野菜スープ	ヨーグルト ミニホットケーキ	豚肉(もも)、卵、花かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、油	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、パセリ	カレーウ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
22 (水)		わかめうどん とり天 れんこんのサラダ みかん	わかめのみそ汁	りんご おかかおにぎり	鶏もも肉、卵、花かつお節	生うどん、米、小麦粉、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖	みかん、たまねぎ、万能ねぎ、れんこん、にんじん、こまつな、こねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、ひじき	濃口しょうゆ、みりん、食塩
23 (木)		御飯 さばのみそ煮 はるさめサラダ れんこんのきんぴら	豆腐のすまし汁	豆乳スープ さつまいもスティック	さば、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、うす揚げ	さつまいも、米、砂糖、はるさめ、油、七福米、押麦、きび砂糖	れんこん、にんじん、えのきたけ、こねぎ、きゅうり、しょうが、ごま	かつお・昆布だし汁、みりん、料理酒、濃口しょうゆ、酢
24 (金)		御飯 えびフライ ポテトサラダ ピーマンともやしの炒め物	キャベツスープ	バナナ お誕生日ケーキ	ヨーグルト(無糖)、エビ、牛乳、ゼラチン、卵	米、じゃがいも、きび砂糖、マヨネーズ、七福米、押麦	もやし、ブルーベリー、にんじん、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、パセリ、キャベツ	ケチャップ、カレー粉、洋風だし、濃口しょうゆ
25 (土)		チキンライス 野菜サラダ 玉ねぎとキャベツのスープ バナナ	野菜スープ	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、フレンチドレッシング	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、こねぎ	ケチャップ、洋風だし、食塩
27 (月)		御飯 ♥キャベツシュウマイ きゅうりとわかめの酢の物 ひじきの納豆和え	きのこのみそ汁	りんご いなり寿司	豚ひき肉、納豆、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	米、きび砂糖、片栗粉、七福米、押麦、砂糖、ごま油	もやし、ひじき、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、こねぎ、黒ごま、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、酢、料理酒、食塩、本みりん
28 (火)		御飯 餃子 3色きんぴら かぼちゃサラダ	なめこのみそ汁	粉ふき芋 わかめうどん	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、みそ(無添加)	米、干しうどん、七福米、押麦、マヨネーズ、油、ぎょうざの皮、きび砂糖、砂糖	かぼちゃ、はくさい、ごぼう、キャベツ、にんじん、こねぎ、ピーマン、にら、なめこ、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒
29 (水)		御飯 照りマヨつくね ツナ大根 もやしのナムル	厚揚げのみそ汁	バナナ チャーハン	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、生揚げ、ツナ水煮缶、淡色みそ	七福米、米、押麦、フレンチドレッシング、きび砂糖、油、マヨネーズ、ごま油	たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、こまつな、ピーマン、こねぎ、あおのり	煮干だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、みりん、食塩
30 (木)		ほうれん草のクリームパスタ 小松菜のごま和え ミネストローネ りんご	野菜スープ	豆乳スープ ポテトチップス	牛乳、ベーコン	じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、バター、油、きび砂糖	りんご、たまねぎ、はくさい、こまつな、ほうれんそう、にんじん、トマト、パセリ、ごま	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
31 (金)		御飯 タンダーチキン 野菜炒め 小松菜と人参の和え物	さつまいものみそ汁	ヨーグルト バナナフリッター	とりにく、牛乳、卵(黄)、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお節	米、さつまいも、パン粉、きび砂糖、油、小麦粉、七福米、押麦、無塩バター	キャベツ、こまつな、バナナ、はくさい、にんじん、こねぎ、ピーマン	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、ウスターソース、こしょう

※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。