



献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

作成者
堤

日 曜	献立名	10時おやつ				材料名(昼食・3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	調味料			
01 (土)	きつねうどん ゆかりおにぎり チンゲン菜の和え物 バナナ	菓子 さつまいも蒸しパン	うどん、米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖、さつまいも	うす揚げ、花かつお節 	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こねぎ、チンゲンサイ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩			
03 (月)	のり巻き 鶏肉のレモン煮 チンゲン菜と白菜の和え物 豆腐のみそ汁	いりこ 節分ケーキ	米、小麦粉、きび砂糖、無塩バター、七福米、押麦、片栗粉、油、マヨネーズ	鶏もも肉、牛肉(もも)、卵、木綿豆腐、みそ、生クリーム、牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、いちご、にんじん、こねぎ、レモン、焼きのり、チンゲンサイ	煮干だし汁、酢、濃口しょうゆ、みりん、食塩			
04 (火)	御飯 鮭の塩焼き 小松菜の白和え にんじんシリシリ	豚汁 りんご おぼろ	米、七福米、もち米、砂糖、押麦、きび砂糖	さけ(塩)、木綿豆腐、あずき(乾)、みそ、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、うす揚げ 	にんじん、こまつな、糸こんにゃく、だいこん、ごぼう、こねぎ、ごま、はくさい	かつおだし汁、濃口しょうゆ、食塩			
05 (水)	防災の日 御飯 デミグラスハンバーグ ほうれん草のごま和え パスタサラダ	五目汁 	バナナ クッキー(お持ち帰り)	米、小麦粉、きび砂糖、無塩バター、スパゲティ、パン粉、七福米、押麦、油、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、生揚げ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、だいこん、きゅうり、ごぼう、糸こんにゃく、葉ねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩		
06 (木)	御飯 ミートスパゲティ ミニグラタン キャベツスープ オレンジ	ヨーグルト ピザ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、きび砂糖、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵 	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、トマト、ごま、しめじ	ケチャップ、食塩、濃口しょうゆ、洋風だし			
07 (金)	御飯 チキンチキンごぼう 小松菜の納豆和え はるさめサラダ	厚揚げのすまし汁 粉ふき芋 海苔巻き	米、はるさめ、油、きび砂糖、片栗粉、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、納豆、ツナ水煮缶、生揚げ、淡色みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、こねぎ、焼きのり	煮干だし汁、酢、濃口しょうゆ、みりん、食塩			
08 (土)	豚肉チャーハン 野菜炒め たまねぎスープ りんご	菓子 芋もち	七福米、じゃがいも、片栗粉、油、きび砂糖	豚ひき肉	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、トマト、チンゲンサイ、あおのり	濃口しょうゆ、料理酒、洋風だし、ウスターソース、食塩、こしょう			
10 (月)	御飯 豚かつ ピーマンともやしの炒め物 大根の煮物	もずくスープ りんご シュガースティック	米、食パン、油、パン粉、きび砂糖、小麦粉、七福米、押麦	豚肉(ロース)、卵、みそ	だいこん、もやし、もずく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、こねぎ、ごま	ケチャップ、濃口しょうゆ、みりん、食塩			
12 (水)	御飯 ししゃもフライ 3色きんぴら もやしとわかめの酢の物	さつまいものみそ汁 豆乳スープ ごまサブレ	米、小麦粉、さつまいも、無塩バター、砂糖、油、七福米、押麦、マヨネーズ、パン粉、きび砂糖	ししゃも、卵、木綿豆腐、みそ	もやし、ごぼう、ピーマン、にんじん、こねぎ、ごま、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、料理酒、酢			
13 (木)	御飯 鶏肉のごま焼き 白菜のおかか和え かぼちゃの煮物 	豆腐と大根のすまし汁 バナナ ヨーグルトムース	米、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、みそ、セラチン、花かつお節	はくさい、かぼちゃ、ブルーベリー、だいこん、にんじん、こねぎ、いんげん、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん			
14 (金)	肉わかめうどん おかかおにぎり かき揚げ ミニ寒天	いりこ スイートポテト	生うどん、さつまいも、米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、七福米、無塩バター	牛肉(もも)、牛乳、花かつお節、卵、卵(黄)	たまねぎ、りんご濃縮果汁、万能ねぎ、にんじん、かぼちゃ、こねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、粉かんでん	濃口しょうゆ、みりん、食塩			
15 (土)	麻婆丼 もやしの和え物 チンゲン菜のスープ バナナ	菓子 きなこ蒸しパン	米、小麦粉、きび砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、みそ、きな粉	バナナ、チンゲンサイ、もやし、万能ねぎ、こねぎ、たまねぎ、パセリ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、料理酒、濃口しょうゆ			
17 (月)	御飯 ぶりの照焼 チンゲン菜の和え物 ひじきの納豆	しめじのみそ汁 ヨーグルト いなり寿司 	米、きび砂糖、七福米、押麦	ぶり、納豆、うす揚げ、みそ、花かつお節	はくさい、にんじん、ひじき、たまねぎ、しめじ、こねぎ、黒ごま、チンゲンサイ 	煮干だし汁、濃口しょうゆ、酢、みりん、料理酒、食塩、本みりん			
18 (火)	御飯 山芋そばろ 小松菜のおかか和え ポテトサラダ	水菜とたまねぎのスープ バナナ ピザまん	米、小麦粉、じゃがいも、ながいも、油、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、花かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、みずな、トマト、たけのこ、きゅうり	濃口しょうゆ、ケチャップ、料理酒、洋風だし、食塩、こしょう			
19 (水)	御飯 タンダーチキン ツナ大根 3色ナムル 	洋風スープ 粉ふき芋 クッキー	米、小麦粉、きび砂糖、無塩バター、マヨネーズ、七福米、押麦、フレンドレッシング、油、ご	鶏もも肉(皮付き)、卵、ツナ水煮缶	もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パセリ	ケチャップ、カレー粉、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩			
20 (木)	御飯 えびフライ かぼちゃサラダ ほうれん草の和え物	ブロッコリーと人参のスープ りんご わかめうどん 	米、干しうどん、パン粉、油、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ	むきえび、卵、うす揚げ	かぼちゃ、ほうれん草、はくさい、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こねぎ、パセリ、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、本みりん、洋風だし、食塩			
21 (金)	御飯 照り肉団子 れんこんのきんぴら もやしとチンゲン菜の和え物	長ねぎのみそ汁 豆乳スープ チャーハン	七福米、米、押麦、片栗粉、きび砂糖、油	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、卵、うす揚げ	にんじん、れんこん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、万能ねぎ、ピーマン、あおのり、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、みりん、食塩			
22 (土)	チキンライス ブロッコリーサラダ きのこスープ オレンジ	菓子 大学芋	米、さつまいも、砂糖、油、七福米、押麦、きび砂糖	鶏ひき肉	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ピーマン	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩			
25 (火)	あんかけ焼きそば 青梗菜の中華和え ニラ玉スープ バナナ	いりこ ゼミドーナツ	焼きそばめん、小麦粉、片栗粉、きび砂糖、油、ごま油	豚肉(もも)、卵、チーズ 	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、ピーマン、にら、トマト、しめじ、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、食塩、中華だしの素、白こしょう、こしょう			
26 (水)	豚丼 コールスローサラダ 	豆腐とえのきのみそ汁 りんご ヨーグルト ポテトチップス	米、じゃがいも、油、ごまドレッシング	豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、ツナ水煮缶	りんご、えのき、はくさい、たまねぎ、こねぎ、にんじん、キャベツ、ごま、にんにく、しょうが	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩			
27 (木)	御飯 さばのみそ煮 小松菜と人参の和え物 ひじきの煮物	なめこのみそ汁 バナナ そばろおにぎり	米、七福米、押麦、きび砂糖、砂糖	さば、みそ、鶏ひき肉、うす揚げ、花かつお節	にんじん、こまつな、はくさい、なめこ、こねぎ、ひじき、さやえんどう、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、料理酒			
28 (金)	きりん組 選択給食 カレーライス 鶏のから揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	りんご 豆乳スープ お誕生日ケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、油、マカロニ、七福米、押麦、きび砂糖、片栗粉、マヨネーズ、無塩バ	鶏もも肉、豚肉(もも)、牛乳、卵(黄)、生クリーム	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、きゅうり、いちご、ピーマン、しょうが、にんにく 	カレー粉、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、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。