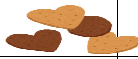




献立表

くま組・きりん組・らいおん組

献立作成者 植

日 ／ 曜	行事	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
				ストロング	パワー	ヘルシー	その他
01 (土)		きつねうどん とりにくのてりやき おかかおにぎり おれんじ	さつまいもすていっく	とりももにく、うすあげ、 かつおぶし	うどん、さつまいも、こめ、 さとう、あぶら、じゅうろくこ くまい、きびさとう	おれんじ、たまねぎ、にんじ ん、こねぎ、ごま	かつお・こんぶだし、こゆ くちしょうゆ、みりん、しお
04 (火)		ごはん とりまよ びーまんともやし、のり、たまごの はくさいのあえもの	どろみ	とりにく、ちーず、もめ んどうふ、みそ	こめ、こむぎこ、じゅうろく こくまい、きびさとう、まよ ねーず、あぶら	はくさい、たまねぎ、もやし、 びーまん、とまと、にんじん、 しめじ、こねぎ、かつとわかめ	いりこだし、けちやつぶ、 こゆくちしょうゆ、しお
05 (水)		わかめごはん ししやもふらい ぼてとさらだ ほうれんそうのごまあえ	 ばんなこった	ししやも、なまくりーむ、 ぎゅうにゅう、たまご、 ぜらちん	こめ、じゃがいも、まよ ねーず、きびさとう、あぶ ら、こむぎこ、じゅうろくこ くまい、ばんこ	にんじん、もずく、ほうれんそ う、たまねぎ、きゅうり、こね ぎ、ごま、かつとわかめ	けちやつぶ、こゆくちし ょうゆ、みりん、しお
06 (木)		ごはん じゃがねーすはんばーぐ まかろにさらだ ちんげんさいとにんじんのあえもの	きやべつととまとのすーぶ すいーとぼてと	ぎゅうひきにく、ぎゅう にゅう、ぶたにく、たま ご	こめ、こむぎこ、まかろに、 ばんこ、きびさとう、じゅう ろくこくまい、まよねーず、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ちんげん さい、きやべつ、えのきたけ、 とまと、きゅうり、ごま、しょうが	こゆくちしょうゆ、しお、よ うふうだし、す
07 (金)		ごはん さかなのにつけ こまつな、しらあえ はくさいなつとう	いなりずし	かれい、もめんどうふ、 うすあげ、なつとう、み そ	こめ、きびさとう、じゅうろく こくまい	にんじん、はくさい、こまつ な、なめこ、こねぎ、きやべ つ、ごま、たまねぎ、ごま	かつお・こんぶだし、す、 こゆくちしょうゆ、しお、 みりん
08 (土)		ぶたにくちやーはん やさしいさらだ わかめすーぶ ばなな	だいがくいも	ぶたひきにく、みそ	じゅうろくこくまい、さつま いも、あぶら、さとう	ばなな、たまねぎ、きやべつ、 もやし、にんじん、びーまん、 とまと、きゅうり、こねぎ、あお のり	いりこだし、りょうりしゅ、 こゆくちしょうゆ、しお
10 (月)		ごはん ♥とりにくのこうそうやき だいこんのにも きゅうりともやしのすのもの	らすく	とりにく、こなちーず	こめ、しよくばん、きびさ とう、むえんばたー、じゅうろ くこくまい、ふ、ばんこ	だいこん、もやし、きゅうり、た まねぎ、にんじん、こねぎ、え のきたけ、ばせり	かつお・こんぶだし、こゆ くちしょうゆ、みりん、け ちやつぶ、す、しお
11 (火)		かれーらいす こーするーさらだ きのこすーぶ りんご	 にくまん	ぶたにく、ぶたひきに く、ぎゅうにゅう、つな みずに、うすあげ	こめ、こむぎこ、じゃがい も、きびさとう、あぶら、 じゅうろくこくまい、ごまあ ぶら	おれんじ、たまねぎ、にんじ ん、きやべつ、とうもろこし、た けのこ、しめじ、えのきたけ、 びーまん、ばせり、しいたけ	かれーるう、ようふうだ し、こゆくちしょうゆ、どら いーす、しお
12 (水)		ごはん あまずにくだんご もやしとちんげんさいのあえもの さつまいものにも	いもち	ぶたひきにく、もめん どうふ、ぎゅうにゅう、み そ、たまご	こめ、じゃがいも、さつま いも、きびさとう、ばんこ、 かたくりこ、じゅうろくこくま い	もやし、たまねぎ、ちんげんさ い、こねぎ、かつとわかめ	いりこだし、こゆくちし ょうゆ、けちやつぶ、す、しお
13 (木)		きのこのみーとすはげ、 かぼちゃさらだ ようふうすーぶ おれんじ	 ごまさぶれ	ぶたひきにく、ぎゅうひ きにく、たまご	すはげ、いー、こむぎこ、 むえんばたー、まよねー ず、あぶら、きびさとう	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、 はくさい、えのきたけ、にんじ ん、しめじ、びーまん、きゅう り、ごま、ばせり	けちやつぶ、こゆくちし ょうゆ、しお、ようふうだ し
14 (金)		さつまいもごはん しおさば きりばしだいこんのにも にんじんしりしり	やさいうどん	しおさば、たまご、うす あげ、つなみずに	うどん、こめ、さつまいも、 じゅうろくこくまい、きびさ とう	にんじん、たまねぎ、にら、き りばしだいこん、こまつな、い んげん、ごま	かつお・こんぶだし、こゆ くちしょうゆ、みりん、し お、こしょう
15 (土)		まーぼーなすどん ちんげんさいのあえもの ちゅうかすーぶ おれんじ	りんごかんでん	ぶたひきにく、みそ、か つおぶし	こめ、あぶら、かたくりこ、 きびさとう、ごまあぶら	りんごじゅーす、おれんじ、は くさい、にんじん、なす、こね ぎ、りんご、こなかんてん、ご ま、しょうが、にんにく、かつ と	りょうりしゅ、こゆくちし ょうゆ、ようふうだし、しお
17 (月)		ごはん えびふらい はくさいとほうれんそうのあえもの ひじきのにも	 のりまき	むきえび、たまご、もめ んどうふ、みそ、うすあ げ	こめ、ばんこ、きびさとう、 あぶら、こむぎこ、じゅうろ くこくまい	はくさい、ほうれんそう、きゅう り、きやべつ、にんじん、こね ぎ、ひじき、さやえんどう、やま のり、うめぼし	いりこだし、けちやつぶ、 す、こゆくちしょうゆ、し お
18 (火)		わかめうどん とりにくのてりやき れんこんさらだ おれんじ	♥かりかりぼてと	とりにく、かつおぶし	うどん、じゃがいも、まよ ねーず、きびさとう、かた くりこ	おれんじ、たまねぎ、ばんのう ねぎ、れんこん、にんじん、こ まつな、こねぎ、こんぶ、か つとわかめ、ごま、ひじき	こゆくちしょうゆ、みりん、 しお
19 (水)		ごはん さつまいもころっけ ぶたのけちやつぶそーす もやしのあえもの	おたんじょうびけーき	ぎゅうにゅう、あつあ げ、なまくりーむ、たま ご、ぶたひきにく、ぎゅう ひきにく、みそ	こめ、さつまいも、こむぎ こ、すはげ、いー、きびさ とう、あぶら、ばんこ、じゅう ろくこくまい、むえんば	もやし、たまねぎ、はくさい、こ まつな、いちご、びーまん、こ ねぎ、ごま	いりこだし、けちやつぶ、 こゆくちしょうゆ、みりん、 しお、こしょう
20 (木)		たこらいす つなだいこん こまつなすーぶ ばなな	 せさみどーなつ	ぶたひきにく、ぎゅう にゅう、きゅうり、つな みずに、たまご	こめ、さつまいも、きびさ とう、じゅうろくこくまい、ど れしんぐ、むえんばたー	ばなな、だいこん、きやべつ、 たまねぎ、こまつな、はくさ い、ばせり	けちやつぶ、かれーるう、 ようふうだし、しお
21 (金)	餅つき会	ごはん とりにくのからあげ もやしとこまつなのなむる れんこんのきんぴら	よーぐるとむーす	よーぐると、とりにく、 ぎゅうにゅう、みそ、ぶ たにく、うすあげ、ぜら ちん	こめ、きびさとう、あぶら、 さつまいも、かたくりこ、 じゅうろくこくまい、ごまあ ぶら	れんこん、もやし、ぶるーべ りー、にんじん、こまつな、こ んにやく、だいこん、ごぼう、こ ねぎ、しょうが、にんにく、ごま	かつおだし、こゆくちし ょうゆ、みりん、りょうり しゅ、みりん
22 (土)		ごはん ぶたじゃが ほうれんそうのあえもの あつなげのにも	だいこんとわかめのすましじる そぼろおにぎり	ぶたにく、あつあげ、と りにく	こめ、じゃがいも、じゅうろ くこくまい、あぶら、きびさ とう	ほうれんそう、たまねぎ、にん じん、だいこん、しらたき、い んげん、さやえんどう、かつ とわかめ	かつおだし、こゆくちし ょうゆ、みりん、りょうり しゅ、しお
25 (火)		ごはん ♥さばのかばやき はるさめさらだ ひじきのなつとうあえ	おはぎ	さば、なつとう、あずき、 みそ、うすあげ	こめ、じゅうろくこくまい、も ちごめ、はるさめ、じゅうろ くこくまい、きびさとう、こむ ぎこ	ひじき、はくさい、にんじん、こ ねぎ、きゅうり、しょうが	かつおだし、こゆくちし ょうゆ、す、みりん、しお
26 (水)		ごもくごはん てりまよつね びーふん きゅうりとわかめとつなさらだ	 くつきー	ぎゅうひきにく、たま ご、もめんどうふ、ぶた にく、つなみずに、とり ももにく、みそ、うすあ	こめ、こむぎこ、びーふ ん、きびさとう、むえんば たー、あぶら、じゅうろくこ くまい、まよねーず、ごま	たまねぎ、にんじん、だいこ ん、きゅうり、びーまん、しめ じ、ごぼう、こねぎ、いとこ にやく、かつとわかめ	いりこだし、かつお・こん ぶだし、こゆくちし ょうゆ、りょうりしゅ、す、み りん、ようふうだし、しお
27 (木)		すたみなどん ごぼうときゅうりのまよねーずあえ おれんじ とうふのすましじる	ばななぎょうざ	ぶたにく、もめんどう ふ、みそ	こめ、ぎょうざのかわ、まよ ねーず、あぶら	おれんじ、ばなな、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、いと こにやく、にんにく、しょう	いりこだし、こゆくちし ょうゆ、みりん
28 (金)		ごはん あげしゅうまい やさしいため ぼすたさらだ	わかめとたまねぎのすましじる ぼてとちゅぶす	ぶたにく	こめ、じゃがいも、すは げ、いー、かたくりこ、ぎょう ざのかわ、あぶら、じゅうろ くこくまい、きびさとう、ごま	きやべつ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、びーまん、こね ぎ、しょうが、かつとわかめ	かつお・こんぶだし、こゆ くちしょうゆ、みりん、す、 うすたそーす、りょうり しゅ、しお、こしょう
29 (土)		ちきんらいす もやしとこまつなのなむる きやべつすーぶ ばなな	 きなこむしばん	とりにく、きなこ	こめ、こむぎこ、きびさ とう、じゅうろくこくまい、ごま あぶら	ばなな、もやし、たまねぎ、に んじん、きやべつ、こまつな、 びーまん	けちやつぶ、こゆくちし ょうゆ、ようふうだし、しお

※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。