



献立表

完了食・幼児食

献立作成者 植

日 ／ 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
01 (土)		きつねうどん 鶏肉の照焼 おかかおにぎり オレンジ	菓子 さつまいもの煮物	鶏もも肉、うす揚げ、花 かつお節	うどん、さつまいも、米、砂 糖、油、きび砂糖	オレンジ、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
04 (火)		御飯 鶏肉の煮物 ピーマンともやしの炒め物 白菜の和え物	豆腐のみそ汁 りんご かぼちゃの煮物	鶏もも肉(皮付き)、木 綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)	米、小麦粉、きび砂糖	はくさい、たまねぎ、もやし、 ピーマン、トマト、にんじん、し めじ、こねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャッ プ、濃口しょうゆ、食塩
05 (水)		わかめご飯 魚の煮物 ポテトサラダ ほうれん草のごま和え	バナナ餃子 さつまいも煮物	白身魚	米、じゃがいも、きび砂 糖、油、小麦粉、、パン粉	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、カットわかめ	ケチャップ、濃口しょう ゆ、みりん、食塩
06 (木)		御飯 ジャボネソースハンバーグ マカロニサラダ 青梗菜と人参の和え物	りんご寒天 じゃがいもの煮物	牛ひき肉、豚ひき肉	米、小麦粉、マカロニ、パ ン粉、きび砂糖、砂糖	たまねぎ、にんじん、チンゲン サイ、キャベツ、えのきたけ、ト マト、きゅうり、ごま	濃口しょうゆ、食塩、洋 風だし、酢
07 (金)		御飯 魚の煮物 小松菜の白和え 白菜納豆	バナナ いなり寿司	白身魚、木綿豆腐、う す揚げ、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、みそ	米、きび砂糖	にんじん、はくさい、こまつ な、なめこ、こねぎ、キャベツ、 ごま、たまねぎ、黒ごま	かつお・昆布だし汁、 酢、濃口しょうゆ、食塩、 本みりん
08 (土)		豚肉チャーハン 野菜サラダ わかめスープ バナナ	菓子 さつまいも煮物	豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)	さつまいも、砂糖	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、ピーマン、 トマト、きゅうり、こねぎ、あお のり	煮干だし汁、料理酒、濃 口しょうゆ、食塩
10 (月)		御飯 ♥鶏肉の香草焼き 大根の煮物 きゅうりともやしの酢の物	りんご かぼちゃの煮物	鶏もも肉(皮付き)、粉 チーズ	米、きび砂糖、焼ふ、パン 粉	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、パセリ	かつお・昆布だし汁、濃 口しょうゆ、みりん、ケ チャップ、酢、食塩
11 (火)		カレーライス コールスローサラダ きのこスープ りんご	豆乳スープ さつまいもの煮物	豚肉(もも)、豚ひき肉、 うす揚げ	米、小麦粉、じゃがいも、 きび砂糖	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、とうもろこし、た けのこ、しめじ、えのきたけ、 ピーマン、パセリ、干ししいた	カレールウ、洋風だし、 濃口しょうゆ、ドライー スト、食塩
12 (水)		御飯 甘酢肉団子 もやしと青梗菜の和え物 さつまいもの煮物	バナナ餃子 じゃがいも煮物	豚ひき肉、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)	米、じゃがいも、さつまい も、きび砂糖、パン粉、片 栗粉	もやし、たまねぎ、チンゲンサ イ、こねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょう ゆ、ケチャップ、酢、食塩
13 (木)		きのこのミートスパゲティ かぼちゃサラダ 洋風スープ オレンジ	バナナ りんごのコンポート	豚ひき肉、牛ひき肉	マカロニ・スパゲティ、小 麦粉、きび砂糖	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、ピーマン、きゅう り、ごま、パセリ	ケチャップ、濃口しょう ゆ、食塩、洋風だし
14 (金)		さつまいも御飯 魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 にんじんシリンリ	粉ふき芋 野菜うどん	白身魚、うす揚げ	うどん、米、さつまいも、砂 糖、きび砂糖	にんじん、たまねぎ、にら、切 り干しだいこん、こまつな、い んげん、ごま	かつお・昆布だし汁、濃 口しょうゆ、みりん、本み りん、食塩、中華だしの 素、こしょう
15 (土)		麻婆なす丼 チンゲン菜の和え物 中華スープ オレンジ	菓子 りんご寒天	豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、花かつお 節	米、油、砂糖、片栗粉、き び砂糖、	りんご濃縮果汁、オレンジ、は くさい、にんじん、なす、こね ぎ、りんご、粉かんてん、ご ま、カットわかめ、チンゲンサ	料理酒、濃口しょうゆ、 洋風だし、食塩
17 (月)		御飯 魚の煮物 白菜とほうれん草の和え物 ひじきの煮物	バナナ あおのりおにぎり	白身魚、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、う す揚げ	米、パン粉、きび砂糖、小 麦粉	はくさい、ほうれんそう、きゅう り、キャベツ、にんじん、こね ぎ、ひじき、さやえんどう、焼 きのり、うめ干し	煮干だし汁、ケチャッ プ、酢、濃口しょうゆ、食 塩
18 (火)		わかめうどん 鶏肉の照焼 れんこんのサラダ オレンジ	蒸しさつまいも じゃがいも煮物	鶏もも肉、花かつお節	生うどん、じゃがいも、きび 砂糖、片栗粉	オレンジ、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、ごま、ひじ き	濃口しょうゆ、みりん、食 塩
19 (水)		御飯 さつまいもやきクロック パスタのケチャップソース もやしの和え物	厚揚げのみそ汁 りんご お誕生日ケーキ	生揚げ、豚ひき肉、牛 ひき肉、淡色みそ	米、さつまいも、小麦粉、 スパゲティ、きび砂糖、 油、パン粉	もやし、たまねぎ、はくさい、こ まつな、いちご、ピーマン、こ ねぎ、ごま	煮干だし汁、ケチャッ プ、濃口しょうゆ、みり ん、食塩、こしょう
20 (木)		タコライス だいこんのもの 小松菜スープ バナナ	豆乳スープ さつまいも煮物	豚ひき肉、牛ひき肉	米、さつまいも、砂糖	バナナ、だいこん、キャベツ、 たまねぎ、こまつな、はくさ い、パセリ	ケチャップ、カレールウ、 洋風だし、食塩
21 (金)	餅つき会	御飯 鶏肉の煮物 もやしと小松菜のナムル れんこんのきんぴら	豚汁 バナナ餃子 かぼちゃの煮物	鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、豚肉(も も)、うす揚げ	米、きび砂糖、油、さつま いも、片栗粉	れんこん、もやし、ブルーベ リー、にんじん、こまつな、だ いこん、ごぼう、こねぎ、にん にく、ごま	かつおだし汁、濃口しょ うゆ、本みりん、料理酒、 みりん
22 (土)		御飯 豚じゃが ほうれん草の和え物 厚揚げの煮物	だいこんとわかめのすまし汁 菓子 そばろおにぎり	豚肉(もも)、生揚げ、鶏 ひき肉	米、じゃがいも、きび砂糖	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、カット わかめ	かつおだし汁、濃口しょ うゆ、みりん、本みりん、 料理酒、食塩
25 (火)		御飯 ♥魚のかば焼き はるさめサラダ ひじきの納豆和え	りんご 豆腐と小豆の煮物	白身魚、納豆、あずき (乾)、米みそ(淡色辛 みそ)、うす揚げ	米、砂糖、はるさめ、きび 砂糖、小麦粉	ひじき、はくさい、にんじん、こ ねぎ、きゅうり	かつおだし汁、濃口しょ うゆ、酢、みりん、食塩
26 (水)		五目ご飯 てりやきつくね ビーフン きゅうりとわかめのサラダ	大根のみそ汁 粉ふき芋 じゃがいも煮物	牛ひき肉、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚げ	米、小麦粉、ビーフン、き び砂糖	たまねぎ、にんじん、だいこ ん、きゅうり、ピーマン、しめ じ、ごぼう、こねぎ、カットわか め	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、濃口しょうゆ、 料理酒、本みりん、米 酢、みりん、洋風だし、
27 (木)		スタミナ丼 ごぼうときゅうりのサラダ オレンジ 豆腐のすまし汁	りんご バナナ	豚肉(もも)、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)	米	オレンジ、バナナ、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、カッ トわかめ	煮干だし汁、濃口しょう ゆ、みりん
28 (金)		御飯 肉団子 野菜炒め パスタサラダ	わかめとたまねぎのすまし汁 バナナ じゃがいもの煮物	豚ひき肉	米、じゃがいも、スパゲ ティ、片栗粉、きび砂糖	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ピーマン、こね ぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃 口しょうゆ、本みりん、 酢、ウスターソース、料 理酒、食塩、こしょう
29 (土)		チキンライス もやしと小松菜のナムル キャベツスープ バナナ	菓子 きなこ蒸しパン	鶏ひき肉、きな粉	米、小麦粉、きび砂糖、ご ま油	バナナ、もやし、たまねぎ、に んじん、キャベツ、こまつな、 ピーマン	ケチャップ、濃口しょう ゆ、洋風だし、食塩

※使用食材は地産地消を基本とし調味料、醬油、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。