

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
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 さつまいもスティック	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、七福米、押麦、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 鶏マヨ ピーマンともやしの炒め物 白菜の和え物	りんご ピザ	鶏もも肉(皮付き)、 チーズ、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、七福米、押 麦、きび砂糖、マヨネー ズ、油	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 ししゃもフライ ポテトサラダ ほうれん草のごま和え	ヨーグルト バナナコッタ	ししゃも、生クリーム、 牛乳、卵、ゼラチン	米、じゃがいも、マヨネー ズ、きび砂糖、油、小麦 粉、七福米、押麦、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、濃口しよ 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	いりこ スイートポテト	牛ひき肉、牛乳、豚ひ き肉、卵	米、小麦粉、マカロニ、パ ン粉、きび砂糖、七福米、 押麦、マヨネーズ、油、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、しょうが	濃口しょうゆ、食塩、洋 風だし、酢
07 (金)		御飯 魚の煮つけ 小松菜の白和え 白菜納豆	バナナ いなり寿司	カレイ、木綿豆腐、うす 揚げ、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、みそ (無添加)	米、きび砂糖、七福米、押 麦	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 大芋芋	豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)	七福米、さつまいも、油、 砂糖、ごまドレッシング	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 ラスク	鶏もも肉(皮付き)、粉 チーズ	米、食パン、きび砂糖、無 塩バター、七福米、押麦、 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 コーンスローサラダ きのこスープ りんご	豆乳スープ 肉まん	豚肉(もも)、豚ひき肉、 牛乳、ツナ水煮缶、う す揚げ	米、小麦粉、じゃがいも、 きび砂糖、油、七福米、押 麦、ごまドレッシング、ごま 油	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	ヨーグルト 芋もち	豚ひき肉、木綿豆腐、 牛乳、米みそ(淡色辛 みそ)、卵	米、じゃがいも、さつまい も、きび砂糖、パン粉、片 栗粉、七福米、押麦	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、濃口しよ 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 ごまサブレ	豚ひき肉、牛ひき肉、 卵	マカロニ・スパゲティ、小 麦粉、無塩バター、砂糖、 マヨネーズ、油、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、濃口しよ うゆ、食塩、洋風だし
14 (金)		さつまいも御飯 塩サバ 切り干し大根の煮物 にんじんシリン	粉ふき芋 野菜うどん	塩サバ、卵、うす揚げ、 ツナ水煮缶	うどん、米、さつまいも、七 福米、押麦、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、ごま油	りんご濃果汁、オレンジ、は くさい、にんじん、なす、こね ぎ、りんご、粉かんでん、こ ま、しょうが、にんにく、カット	料理酒、濃口しょうゆ、 洋風だし、食塩
17 (月)		御飯 えびフライ 白菜とほうれん草の和え物 ひじきの煮物	バナナ 海苔巻き	むきえび、卵、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ	米、パン粉、きび砂糖、 油、小麦粉、七福米、押 麦	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 ♥カリカリポテト	鶏もも肉、花かつお節	生うどん、じゃがいも、マヨ ネーズ、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 さつまいもクロック パスタのケチャップソース もやしの和え物	りんご お誕生日ケーキ	牛乳、卵(黄)、生揚げ、 生クリーム、卵、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、七福米、押 麦、無塩バター	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 ツナ大根 小松菜スープ バナナ	豆乳スープ セサミドーナツ	豚ひき肉、牛乳、牛ひ き肉、ツナ水煮缶、 卵、卵(黄)	米、さつまいも、砂糖、七 福米、フレンチドレッシン グ、無塩バター	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 鶏のから揚げ もやしと小松菜のナムル れんこんのきんぴら	もち米おにぎり ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、鶏も も肉、牛乳、米みそ(淡 色辛みそ)、豚肉(も も)、うす揚げ、ゼラチン	米、きび砂糖、油、さつまい も、片栗粉、七福米、押 麦、ごま油	れんこん、もやし、ブルーベ リー、にんじん、こまつな、糸 こんにゃく、だいこん、ごぼう、 こねぎ、しょうが、にんにく、ご	かつおだし汁、濃口しよ 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、七福米、 押麦、油、砂糖、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、濃口しよ うゆ、みりん、本みりん、 料理酒、食塩
25 (火)		御飯 ♥サバのかば焼き はるさめサラダ ひじきの納豆和え	りんご おはぎ	さば、納豆、あずき (乾)、米みそ(淡色辛 みそ)、うす揚げ	米、七福米、もち米、砂 糖、はるさめ、押麦、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、しょうが	かつおだし汁、濃口しよ うゆ、酢、みりん、食塩
26 (水)		五目ご飯 照りマヨつくね ビーフン きゅうりとわかめとツナのサラダ	粉ふき芋 クッキー	牛ひき肉、卵、木綿豆 腐、豚ひき肉、ツナ水 煮缶、鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、うす	米、小麦粉、ビーフン、き び砂糖、無塩バター、油、 七福米、押麦、マヨネー ズ、ごま油	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、糸こんに ゃく、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マヨネーズ和え オレンジ 豆腐のすまし汁	いりこ バナナ餃子	豚肉(もも)、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)	米、ぎょうざの皮、マヨ ネーズ、油	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、糸 こんにゃく、にんにく、しょう	煮干だし汁、濃口しよ うゆ、みりん
28 (金)		御飯 揚げシュウマイ 野菜炒め パスタサラダ	バナナ ポテトチップス	豚ひき肉	米、じゃがいも、スパゲ ティ、片栗粉、ぎょうざの 皮、油、七福米、押麦、き び砂糖、砂糖、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ピーマン、こね ぎ、しょうが、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、七 福米、押麦、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、濃口しよ 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、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。