



献立表

くま組・きりん組・らいおん組

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 (火)	ごはん とりのからあげ れんこんのきんぴら はくさいとにんじんおあえもの	かきたまじる わかめうどん	こめ、ほしうどん、あぶら、かたくりこ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりもにく、たまご、うすあげ	はくさい、にんじん、れんこん、にら、たまねぎ、こねぎ、しょうが、かつわかめ、にんにく、ごま	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、みりん、しよくえん、こしょう			
02 (水)	ごはん でみぐらすはんぱーぐ こまつなのあえもの かぼちゃさらだ	たまねぎすーぷ ぼななふりったー	こめ、こむぎこ、きびさとう、ばんこ、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、まよねーず	ぎゅうひきにく、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、たまご	たまねぎ、かぼちゃ、ぼなな、にんじん、とまと、ちんげんさい、こまつな、きゅうり	けちやっぶ、うすたーそーす、ようふうだし、こいくちしょうゆ、しよくえん			
03 (木)	ごはん ぶたきやべつつくね はくさいのおかかあえ にんじんしりしり	わかめのみそしる おはぎ	こめ、ななふくまい、もちこめ、おしむぎ、かたくりこ、きびさとう	とりひきにく、ぶたひきにく、あずき、みそ、たまご、つなみずにかん、はなかつおぶし	はくさい、にんじん、きゃべつ、だいこん、こねぎ、かつわかめ、ごま	にぼしだし、こいくちしょうゆ、ほんみりん、しよくえん			
04 (金)	ごはん さかなのぼんこやき もやしのなむる ちんげんさいのあえもの	ぶろっこーりににんじんのすーぷ ぼなな	こめ、こむぎこ、あぶら、ばんこ、ななふくまい、おしむぎ、まよねーず、きびさとう、ごまあぶら	さわら、ちーず、たまご	ぼなな、たまねぎ、もやし、ちんげんさい、にんじん、ぶろっこーり、びーまん、とまと、こまつな、しめじ、ばせり	けちやっぶ、こいくちしょうゆ、しよくえん、ようふうだし			
07 (月)	ごはん ぐりんぴーすごはん とりにくのごまやき ひじきののもの つなきやべつ	たまねぎとえのきのすーぷ みにかんでん	こめ、じゃがいも、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりもにく、つなみずにかん、うすあげ、はなかつおぶし	りんごのうしゅくかじゅう、きゃべつ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ぐりんぴーす、ひじき、さやえんどう、こなかんでん、ごま	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん			
08 (火)	始業式 花まつり ごはん かぼちゃころつけ ほうれんそうのごまあえ だいこんさらだ	とうふとはくさいのみそしる ちやーぼん	ななふくまい、こめ、あぶら、どれっしんぐ、こむぎこ、ばんこ、おしむぎ、きびさとう	ぶたひきにく、もめんどうふ、みそ、つなみずにかん、たまご、ぎゅうひきにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、はくさい、びーまん、こねぎ、ごま、あおのり	にぼしだし、りょうりしゅ、けちやっぶ、こいくちしょうゆ、しよくえん、こしょう			
09 (水)	かれーらいす まかろにさらだ ようふうすーぷ オレンジ	わらびもち	こめ、じゃがいも、わらびもち、まかろに、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう、あぶら、まよねーず	ぶたにく、きなこ	おれんじ、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、きゅうり、びーまん、ばせり	かれーらう、ようふうだし、しよくえん			
10 (木)	ごはん さけのしおやき きんぴらごぼう じゃがいものときに	もずくすーぷ ふる一つかんでん	こめ、じゃがいも、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	さけ、はなかつおぶし	りんごのうしゅくかじゅう、ごぼう、もずく、ぱいんあつぷる、にんじん、たまねぎ、おれんじ、こねぎ、こねかんでん	こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん			
11 (金)	にくわかめうどん おかかおにぎり はくさいのあえもの りんご	ほっとけーき	なまうどん、こめ、こむぎこ、きびさとう、ななふくまい	ぎゅうひきにく、はなかつおぶ、たまご	はくさい、りんごのうしゅくかじゅう、たまねぎ、ばんのうねぎ、にんじん、こねぎ、こんぶ、かつわかめ、りんご	こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん			
12 (土)	まーぼーどん ちんげんさいのちゅうかすーぷ やさいさらだ おれんじ	きなこむしぼん	こめ、こむぎこ、きびさとう、あぶら、ごまどれっしんぐ、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、みそ、きなこ	おれんじ、きゃべつ、ばんのうねぎ、ちんげんさい、こねぎ、にんじん、とまと、きゅうり、ごま、しょうが、にんにく	りょうりしゅ、ようふうだし、こいくちしょうゆ、しよくえん			
14 (月)	ごはん たんどりーちきん ぼすたさらだ さんしよくなむる	わかめすーぷ すいーとぼてと	ぎつまいも、こめ、すばげてい、まよねーず、ななふくまい、おしむぎ、むえんばたー、きびさとう、ご	とりもにく、ぎゅうひきにく、みそ、たまご	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こねぎ、かつわかめ	にぼしだし、けちやっぶ、かれーこ、こいくちしょうゆ、す			
15 (火)	ぶたどん ごぼうときゅうりのまよねーずあえ にらたますーぷ ぼなな	くつきー	こめ、こむぎこ、むえんばたー、きびさとう、あぶら、まよねーず	ぶたにく、たまご	ぼなな、たまねぎ、はくさい、ごぼう、にんじん、にら、こねぎ、きゅうり、ごま、にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、ちゅうかだしのもと、しよくえん、こしょう			
16 (水)	ごはん えびふらい ひじきなっとう ちくぜんに	じゃがいものみそしる よーぐるとむーず	こめ、きびさとう、ばんこ、あぶら、こむぎこ、ななふくまい、おしむぎ、じゃがいも	よーぐると、ぎゅうひきにく、むきえび、たまご、なっとう、とりもにく、みそ、ぜらちん	れんこん、ぶるべりー、ひじき、にんじん、ごぼう、いとこんにやく、たまねぎ、いんげん、こねぎ	にぼしだし、かつおだし、けちやっぶ、こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、みりん			
17 (木)	みーとすばげてい こーるすろーさらだ みずなとたまねぎのすーぷ りんご	いなりずし	まかろに・すばげてい、こめ、きびさとう、どれっしんぐ、あぶら、ななふくまい、おしむぎ	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、うすあげ、つなみずにかん	りんご、たまねぎ、にんじん、みずな、きゃべつ、びーまん、とまと、くろごま	けちやっぶ、す、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん、ほんみりん			
18 (金)	ごはん ちーずつくね きりぼしだいこんのもの ちんげんさいとはくさいのあえもの	ごもくじる びぎまん	こめ、こむぎこ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう、かたくりこ、あぶら	とりひきにく、ちーず、ぶたひきにく、なまあげ、うすあげ	れんこん、はくさい、にんじん、だいこん、きりぼしだいこん、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、いとこんにやく、はねぎ、いんげん、ちんげんさい	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、みりん、けちやっぶ、りょうりしゅ、しよくえん、こ			
21 (月)	ごはん とんかつ ぼてとさらだ ほうれんそうのごまあえ	あつあげのみそしる そぼろおにぎり	こめ、じゃがいも、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、ばんこ、こむぎこ、まよねーず、きびさとう	ぶたにく、とりひきにく、たまご、なまあげ、みそ	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、こねぎ、ごま	にぼしだし、けちやっぶ、こいくちしょうゆ			
22 (火)	ごはん さばのみそに こまつなのしらあえ かぼちゃのもの	そうめんじる せきみどーなっつ	こめ、こむぎこ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ、あぶら、ほしそうめん	さば、もめんどうふ、ぎゅうひきにく、たまご、みそ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、こねぎ、ごま、いんげん、しょうが	かつお・こんぶだし、みりん、こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、しよくえん			
23 (水)	ちゃんぼん みにぎょうざ ちんげんさいのちゅうかあえ おれんじ	のりまき	こめ、きびさとう、まよねーず、あぶら、ぎょうざのかわ、ごまあぶら	ぶたにく、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、つなみずにかん、みそ	おれんじ、きゃべつ、にんじん、ちんげんさい、もやし、にら、やきのり	す、こいくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと、しよくえん			
24 (木)	ごはん ちきんちきんごぼう びーまんともやしのいためもの きゅうりとわかめのすのもの	とうふのみそしる ♥きんどういち	こめ、しよくぼん、あぶら、まよねーず、かたくりこ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりもにく、たまご、もめんどうふ、みそ	きゅうり、もやし、ごぼう、きゃべつ、びーまん、こねぎ、かつわかめ	にぼしだし、こいくちしょうゆ、みりん、す			
25 (金)	ごはん みーとぼーる あおのりぼてと こまつなとにんじんのあえもの	きゃべつすーぷ おたんじようびけーき	こめ、じゃがいも、こむぎこ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ、かたくりこ、むえんばたー	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、ぎゅうひきにく、たまご、なまくりーむ、はなかつおぶし	こまつな、たまねぎ、きゃべつ、えのきたけ、にんじん、とまと、いちご、あおのり、びーまん	けちやっぶ、こいくちしょうゆ、しよくえん、りょうりしゅ、ようふうだし			
26 (土)	ちきんらいす やさしいため きのこすーぷ りんご	いもち	こめ、じゃがいも、かたくりこ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりひきにく	りんご、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、しめじ、びーまん、えのきたけ	けちやっぶ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、うすたーそーす、しよくえん、こしょう			
28 (月)	ごはん さかなのかれーやき だいこんのもの こまつなのなっとうあえ	とんじる ごまさぶれ	こめ、こむぎこ、むえんばたー、ななふくまい、おしむぎ、あぶら、きびさとう	さわら、なっとう、みそ、ぶたにく、たまご、うすあげ	だいこん、にんじん、こまつな、いとこんにやく、ごぼう、こねぎ、ごま、ばせり、はくさい	かつおだし、かれーこ、こいくちしょうゆ、みりん			
30 (水)	ごはん とりにくのれもんに はるさめさらだ きゃべつとじゃこのあえもの	なめこのすましじる やさいうどん	うどん、こめ、はるさめ、かたくりこ、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりもにく、うすあげ、かまあげしらす	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、なめこ、こまつな、こねぎ、きゅうり、れもん、ごま	かつお・こんぶだし、みりん、こいくちしょうゆ、す、しよくえん			

※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。