



# 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 (火)	御飯 鶏のから揚げ れんこんのきんぴら 白菜とにんじんの和え物	かきたま汁	バナナ わかめうどん	米、干しうどん、油、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、卵、うす揚げ	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、カットわかめ、にんにく、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、みりん、中華だしの素、食塩、				
02 (水)	御飯 デミグラスハンバーグ 小松菜の和え物 かぼちゃサラダ	たまねぎスープ	りんご バナナフリッター	米、小麦粉、きび砂糖、パン粉、油、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵	たまねぎ、かぼちゃ、バナナ、にんじん、トマト、チンゲンサイ、こまつな、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩				
03 (木)	御飯 豚キャベツつくね 白菜のおかか和え にんじんシリシリ	わかめのみそ汁	粉ふき芋 おぼろ	米、七福米、もち米、砂糖、押麦、片栗粉、きび砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、あずき(乾)、みそ、卵、ツナ水煮缶、花かつお節	はくさい、にんじん、キャベツ、だいこん、こねぎ、カットわかめ、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、食塩				
04 (金)	御飯 魚のパン粉焼き もやしのナムル チンゲンサイの和え物	ブロッコリーと人参のスープ バナナ	いりこ ピザ	米、小麦粉、油、パン粉、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖、ごま油	さわら、チーズ、卵	バナナ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、トマト、こまつな、しめじ、パセリ	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし				
07 (月)	グリーンピース御飯 鶏肉のごま焼き ひじきの煮物 ツナキャベツ	たまねぎとえきのすまし汁 ミニ寒天	豆乳スープ ポテトチップス	米、じゃがいも、油、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、ツナ水煮缶、うす揚げ、花かつお節	りんご濃縮果汁、キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、グリーンピース、ひじき、さやえんどう、粉かんでん、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩				
08 (火)	始業式 花まつり	豆腐と白菜のみそ汁	りんご チャーハン	七福米、米、油、フレンチドレッシング、小麦粉、パン粉、押麦、きび砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ツナ水煮缶、卵、牛ひき肉	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、ピーマン、こねぎ、ごま、あおのり	煮干だし汁、料理酒、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、こしょう				
09 (水)	カレーライス マカロニサラダ 洋風スープ オレンジ		ヨーグルト わらび餅	米、じゃがいも、わらび餅粉、マカロニ、七福米、押麦、きび砂糖、油、マヨネーズ、砂糖	豚肉(もも)、きな粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、パセリ	カレールウ、洋風だし、食塩				
10 (木)	御飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう じゃがいもの土佐煮	もずくスープ	バナナ フルーツ寒天	米、じゃがいも、七福米、押麦、きび砂糖	さけ(塩)、花かつお節	りんご濃縮果汁、ごぼう、もずく、パイナップル、にんじん、たまねぎ、オレンジ、こねぎ、粉かんでん	濃口しょうゆ、みりん、食塩				
11 (金)	肉わかめうどん おかかおにぎり 白菜の和え物 りんご		いりこ ホットケーキ	生うどん、米、小麦粉、きび砂糖、七福米	牛肉(もも)、花かつお節、卵	はくさい、りんご濃縮果汁、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、こねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、りんご	濃口しょうゆ、みりん、食塩				
12 (土)	麻婆丼 青梗菜の中華スープ 野菜サラダ オレンジ		菓子 きなこ蒸しパン	米、小麦粉、きび砂糖、油、砂糖、ごまドレッシング、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、みそ、きな粉	オレンジ、キャベツ、万能ねぎ、チンゲンサイ、こねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、ごま、しょうが、にんにく	料理酒、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩				
14 (月)	御飯 タンダーチキン パスタサラダ 3色ナムル	わかめスープ	りんご スイートポテト	さつまいも、米、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、七福米、押麦、無塩バター、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、みそ、卵、卵(黄)	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、カレー粉、濃口しょうゆ、酢				
15 (火)	豚丼 ごぼうときゅうりのマヨネーズ和え ニラ玉スープ バナナ		豆乳スープ クッキー	米、小麦粉、無塩バター、きび砂糖、油、マヨネーズ	豚肉(もも)、卵	バナナ、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	濃口しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、こしょう				
16 (水)	御飯 えびフライ ひじきの納豆 筑前煮	じゃがいものみそ汁	いりこ ヨーグルトムース	米、きび砂糖、パン粉、油、小麦粉、七福米、押麦、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト、牛乳、むきえび、卵、納豆、鶏もも肉、みそ、ゼラチン	れんこん、ブルーベリー、ひじき、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、たまねぎ、いんげん、こねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、料理酒、みりん				
17 (木)	ミートスパゲティ コールスローサラダ 水菜とたまねぎのスープ りんご		バナナ いなり寿司	マカロニ・スパゲティ、米、きび砂糖、ごまドレッシング、油、砂糖、七福米、押麦	豚ひき肉、牛ひき肉、うす揚げ、ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、にんじん、みずな、キャベツ、ピーマン、トマト、黒ごま	ケチャップ、酢、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩、本みりん				
18 (金)	御飯 チーズつくね 切り干し大根の煮物 チンゲン菜と白菜の和え物	五目汁	粉ふき芋 ピザまん	米、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、チーズ、豚ひき肉、生揚げ、うす揚げ	れんこん、はくさい、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、糸こんにゃく、葉ねぎ、いんげん、チンゲンサイ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、ケチャップ、料理酒、本みりん、食塩、こしょう				
21 (月)	御飯 豚かつ ポテトサラダ ほうれん草のごま和え	厚揚げのみそ汁	りんご そぼろおにぎり	米、じゃがいも、油、七福米、押麦、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、きび砂糖	豚肉(ロース)、鶏ひき肉、卵、生揚げ、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	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ				
22 (火)	御飯 さばのみそ煮 小松菜の白和え かぼちゃの煮物	そうめん汁	ヨーグルト セザミドーナツ	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、七福米、押麦、油、干しそうめん	さば、木綿豆腐、牛乳、卵、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・昆布だし汁、みりん、濃口しょうゆ、料理酒、食塩				
23 (水)	ちゃんぽん ミニ餃子 青梗菜の中華和え オレンジ		いりこ 海苔巻き	米、きび砂糖、マヨネーズ、油、ぎょうざの皮、ごま油	豚肉(もも)、牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、みそ	オレンジ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、にら、焼きのり	酢、濃口しょうゆ、中華だしの素、食塩				
24 (木)	御飯 チキンチキンごぼう ピーマンともやしの炒め物 きゅうりとわかめの酢の物	豆腐のみそ汁	バナナ ♡サンドイッチ	米、食パン、油、マヨネーズ、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、みそ	きゅうり、もやし、ごぼう、キャベツ、ピーマン、こねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酢				
25 (金)	御飯 ミートボール 青のりポテト 小松菜と人参の和え物	キャベツスープ	豆乳スープ お誕生日ケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、片栗粉、無塩バター	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵(黄)、生クリーム、花かつお節	こまつな、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、トマト、いちご、あおのり、ピーマン	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、料理酒、洋風だし				
26 (土)	チキンライス 野菜炒め きのこスープ りんご		菓子 芋もち	米、じゃがいも、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖	鶏ひき肉	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、えのきたけ	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、ウスターソース、食塩、こしょう				
28 (月)	御飯 魚のカレー焼き 大根の煮物 小松菜の納豆あえ	豚汁	ヨーグルト ごまサブレ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、七福米、押麦、油、きび砂糖	さわら、納豆、みそ、豚肉(もも)、卵、うす揚げ	だいこん、にんじん、こまつな、糸こんにゃく、ごぼう、こねぎ、ごま、パセリ、はくさい	かつおだし汁、カレー粉、濃口しょうゆ、みりん				
30 (水)	御飯 鶏肉のレモン煮 はるさめサラダ キャベツとじゃこの和え物	なめこのすまし汁	りんご 野菜うどん	うどん、米、はるさめ、片栗粉、油、七福米、押麦、きび砂糖、砂糖	鶏もも肉、うす揚げ、釜揚げしらす	たまねぎ、キャベツ、にんじん、なめこ、こまつな、こねぎ、きゅうり、レモン、ごま	かつお・昆布だし汁、みりん、濃口しょうゆ、酢、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。