



献立表

くま組・きりん組・らいおん組

作成者
吉本

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	
02 (月)		なすのみーとすばげてい あすばらがすのつなあえ たまねぎすーぶ おれんじ 	わらびもち	まかろに・すばげてい、 わらびもちこ、まよねー ず、きびさとう、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきに く、つなみずにかん、きなこ	おれんじ、たまねぎ、ぐりーんあすばらが す、にんじん、ぴーまん、とまと、ちんげんさ い	けちやつぶ、ようふうだ し、こいくちしょうゆ、 しょくえん	
03 (火)		ごはん さけのしおやき こまつなのしらあえ きりぼしだいこんのにも の 	じゃがいものみそしる おはぎ	こめ、しちふくまい、もち ごめ、おしむぎ、じゃが いも、きびさとう	さけ、もめんとうふ、あずき、 みそ、うすあげ	にんじん、こまつな、きりぼしだいこん、たま ねぎ、こねぎ、いんげん、ごま	にぼしだしじる、こいく ちしょうゆ、しょくえん	
04 (水)		ごはん みーとぼーる はくさいのあえもの ぶろっこりーとさきみのあえもの	やさいすーぶ	こめ、きびさとう、しちふく まい、おしむぎ、かたくり こ	よーぐると、ぎゅうにゅう、ぶ たひきにく、ぎゅうひきに く、とりさきみ、ぜらちん	ぶろっこりー、たまねぎ、はくさい、ぶるーべ りー、にんじん、きゃべつ、ぴーまん	けちやつぶ、こいくち しょうゆ、しょくえん、 りょうりしゅ、ようふうだ し	
05 (木)	内科検診	ごはん とりのからあげ ほうれんそうのごまあえ きんぴらごぼう	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、しちふくま い、おしむぎ、きびさとう	とりももにく、たまご、うすあ げ	にんじん、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、に ら、たまねぎ、こねぎ、ごま、しょうが、かつと わかめ、にんにく	かつお・こんぶだしじ る、こいくちしょうゆ、 しょくえん、こしょう
06 (金)		ごぼうとにんじんのまぜごはん とりにくのてりやき ぴーまんともやしのいためもの はくさいのあえもの	きゃべつととうふのみそしる	ばななぎようぎ	こめ、ぎょうざのかわ、し ちふくまい、おしむぎ、き びさとう	とりももにく、もめんとうふ、 みそ、うすあげ 	ばなな、もやし、はくさい、きゃべつ、ぴーま ん、にんじん、しめじ、ごぼう、いとこんにや く、ごま、かつとわかめ	にぼしだしじる、こいく ちしょうゆ、みりん
07 (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 りんご		きなこむしばん	こめ、こむぎこ、きびさと う、あぶら、さとう、かたく りこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、みそ、きな こ、はなかつおぶし	りんご、はくさい、にんじん、なす、ちんげん さい、こねぎ、ごま、しょうが、にんにく	りょうりしゅ、こいくち しょうゆ、ようふうだし、 しょくえん
09 (月)		ごはん ♥とろかれーのむにえる かぼちゃのにも おくらのなっとうあえ	そうめんじる	そぼろおにぎり	こめ、しちふくまい、おし むぎ、ばたー、ほしそう めん、きびさとう、ばんこ	かれい、なっとう、とりひきに く	たまねぎ、かぼちゃ、おくら、にんじん、こね ぎ、いんげん、ばせり 	かつお・こんぶだしじ る、こいくちしょうゆ、み りん、しょくえん
10 (火)		はやしらいす ごぼうときゅうりのさらだ みずなとたまねぎのすーぶ みにかんでん 		ごまさぶれ	こめ、こむぎこ、ばたー、 しちふくまい、おしむぎ、 まよねーず、あぶら	ぎゅうにく(もも)、たまご	たまねぎ、りんごのうしゅくかじゅう、しめじ、 ごぼう、みずな、にんじん、きゅうり、とまと、 ぐりんぴーす、ごま、こなかんでん	はやしるう、ようふうだ し、しょくえん
11 (水)		わかめごはん でみぐらすはんばーぐ にんじんしりり あおのりぼてと	きのこすーぶ	さんどいっち	こめ、しょくばん、じゃが いも、まよねーず、ばん こ、しちふくまい、おしむ ぎ、きびさとう	たまご、ぎゅうひきにく、ぶ たひきにく、ぎゅうにゅう、 つなみずにかん 	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのき たけ、かつとわかめ、あおのり、ごま	けちやつぶ、うすたー そーす、ようふうだし、 こいくちしょうゆ、しょく えん
12 (木)		ごはん ちきんちきんごぼう もやしのなむる あすばらがすのあえもの	あつあげのみそしる	のりまき 	こめ、あぶら、きびさとう、 かたくりこ、しちふくま い、おしむぎ、まよねー ず、ごまあぶら	とりももにく、つなみずにか ん、なまあげ、みそ	もやし、ごぼう、ぐりーんあすばらがす、たま ねぎ、にんじん、こまつな、こねぎ、やきのり	にぼしだしじる、こいく ちしょうゆ、す、みり ん、しょくえん
13 (金)		にくわかめうどん おかかおにぎり かぼちゃのてんぶら りんご		せさつみどーなっつ	なまうどん、こめ、こむぎ こ、あぶら、きびさとう、し ちふくまい	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく(も も)、はなかつおぶし、たま ご	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、ばんのうねぎ、 にんじん、こねぎ、ごま、こんぶ、かつとわか め	こいくちしょうゆ、みり ん、しょくえん
14 (土)		ごはん ぶたじゃが れんこんのにも こまつなとにんじんのあえもの	なすときゃべつのみそしる	りんごかんでん	こめ、じゃがいも、しちふ くまい、おしむぎ、あぶ ら、さとう、きびさとう	ぶたにく(もも)、もめんどう ふ、みそ、うすあげ 	れんこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、な す、しらたき、きゃべつ、さやえんどう、りん ごのうしゅくかじゅう	かつお・こんぶだしじ る、こいくちしょうゆ、み りん、りょうりしゅ
16 (月)		ごはん とりにくのれもんに さんしょくきんぴら だいこんさらだ	たまねぎときゃべつのすーぶ	びざ	こめ、こむぎこ、かたくり こ、どれっしんぐ、あぶ ら、きびさとう、しちふくま い、おしむぎ	とりももにく、ちーず、つな みずにかん	たまねぎ、だいこん、ぴーまん、にんじん、と まと、ごぼう、しめじ、きゃべつ、れもん、こね ぎ、ごま	けちやつぶ、こいくち しょうゆ、みりん、ようふ うだし、しょくえん
17 (火)		ぶたどん こーるすろーさらだ なすとわかめのみそしる ばなな		ぼてとちっぶず	こめ、じゃがいも、あぶ ら、ごまどれっしんぐ	ぶたにく(もも)、もめんどう ふ、みそ、つなみずにか ん、うすあげ	ばなな、たまねぎ、はくさい、にんじん、な す、こねぎ、きゃべつ、ごま、にんにく、しょう が、かつとわかめ	にぼしだしじる、こいく ちしょうゆ、みりん、しょ くえん
18 (水)		ごはん とりつくね ひじきのにも おくらのおかかあえ	なめこのすましじる	ふる一つぼんち	こめ、きびさとう、しちふく まい、おしむぎ、かたくり こ	ぶたひきにく、たまご、うす あげ、はなかつおぶし	たまねぎ、おくら、れんこん、なめこ、にんじ ん、ばいなっぶる、こねぎ、きうい、おれん じ、ひじき、さやえんどう、粉かんでん	かつお・こんぶだしじ る、こいくちしょうゆ、み りん、しょくえん
19 (木)		きのこのわふうばすた みにぐらたん ぶろっこりーとにんじんのすーぶ りんご		びざまん	すばげてい、こむぎこ、ま かろに・すばげてい、あ ぶら、きびさとう	ぶたひきにく、たまご、ぎゅ うにゅう、ちーず	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 ぶろっこりー、とまと、ちんげんさい、しめじ、 えのきたけ、たけのこ、バセリ	けちやつぶ、りょうり しゅ、しょくえん、こいく ちしょうゆ、ようふうだ し、こしょう
20 (金)		ごはん えびふらい ほうれんそうのあえもの じゃがいもてりまよ	わかめのみそしる	ひじきおにぎり	こめ、じゃがいも、ばん こ、あぶら、こむぎこ、し ちふくまい、おしむぎ、ま よねーず、きびさとう	むきえび、たまご、みそ 	ほうれんそう、にんじん、だいこん、こねぎ、 ひじき、かつとわかめ	にぼしだしじる、け ちやつぶ、こいくちしょ うゆ、みりん
21 (土)		ちきんらいす もやしとこまつなのなむる ようふうすーぶ おれんじ		いももち	こめ、じゃがいも、かたく りこ、しちふくまい、おし むぎ、きびさとう、ごまあ ぶら	とりひきにく	おれんじ、もやし、たまねぎ、きゃべつ、こま つな、にんじん、ぴーまん、ばせり	けちやつぶ、こいくち しょうゆ、ようふうだし、 しょくえん
23 (月)		ごはん とりにくのごまやき まかろにさらだ やさしいため	もずくすーぶ	ふる一つかんでん 	こめ、あぶら、こむぎこ、 しちふくまい、おしむぎ、 ばんこ、きびさとう	とりももにく、たまご	ばなな、きゃべつ、にんじん、もずく、ほうれ んそう、たまねぎ、ぴーまん、こねぎ、ごま	こいくちしょうゆ、みり ん、うすたーそーす、 しょくえん、こしょう
24 (火)		ごはん ♥ぶたこまーちーずとんかつ ほうれんそうのごまあえ ひじきなっとう	とうふとだいこんのみそしる	ばななくれーぶ	こめ、まかろに、しちふく まい、おしむぎ、まよ ねーず、きびさとう	もめんとうふ、なっとう、み そ、ぶたにく(もも)、ちー ず、	りんごのうしゅくかじゅう、ひじき、ばいなっぶ る、にんじん、きゃべつ、おれんじ、こねぎ、 きゅうり、ごま、こなかんでん	にぼしだしじる、こいく ちしょうゆ、みりん
25 (水)		ちゃんぽん みにぎょうざ ちんげんさいのちゅうかあえ おれんじ		いなりずし	こめ、きびさとう、あぶら、 ぎょうざのかわ、しちふく まい、おしむぎ	ぶたにく(もも)、ぎゅうにゅ う、ぶたひきにく、うすあげ、 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、くろごま	す、こいくちしょうゆ、 ちゅうかだしのもと、 しょくえん、みりん
26 (木)	お誕生日会	えだまめとしらすのまぜごはん かぼちゃころっけ ばすたさらだ こまつなのあえもの	なすとながねぎのみそしる	くつきー 	こめ、こむぎこ、すばげ てい、あぶら、きびさとう、 ばんこ、しちふくまい、お しむぎ、むえんばたー	ぎゅうにゅう、なまぐりーむ、 もめんとうふ、うすあげ、み そ、たまご、ぶたひきにく、 ぎゅうひきにく、しらすぼし	かぼちゃ、こまつな、にんじん、ばんのうね ぎ、たまねぎ、きゅうり、なす、えだまめ、い ちご	にぼしだしじる、け ちやつぶ、こいくちしょ うゆ、す、しょくえん、こ しょう
27 (金)		ごはん さばのしおやき きゅうりともやしのすのもの だいこんのにも	はくさいのすましじる	おたんじょうびけーき	こめ、こむぎこ、きびさと う、ばたー、しちふくま い、おしむぎ、あぶら	しおさば、たまご	だいこん、もやし、はくさい、きゅうり、にんじ ん、えのきたけ	かつおだしじる、こいく ちしょうゆ、みりん、 す、しょくえん
28 (土)		ぶたにくチャーはん ちんげんさいのあえもの わかめすーぶ おれんじ 		かぼちゃむしばん	しちふくまい、こむぎこ、 きびさとう、あぶら	ぶたひきにく	おれんじ、たまねぎ、にんじん、ちんげんさ い、かぼちゃ、かつとわかめ、ぴーまん、ご ま、あおのり	りょうりしゅ、ようふうだ し、こいくちしょうゆ、 しょくえん
30 (月)		ごはん たんどりーちきん かぼちゃさらだ さんしょくなむる	あすばらとにんじんのすーぶ	やさいうどん	うどん、こめ、まよねー ず、しちふくまい、おしむ ぎ、きびさとう、ごまあぶ ら	とりももにく、うすあげ	かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ、はく さい、きゅうり、とまと、こまつな 	かつお・こんぶだしじ る、みりん、しょうゆ、け ちやつぶ、かれーこ、 ようふうだし、しょくえん

※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。