



献立表

完了期・幼児期

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)		ナスのミートスパゲティ アスパラガスの和え物 たまねぎスープ オレンジ 	豆乳スープ さつまいもの煮物	マカロニ・スパゲティ、きび砂糖、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉	オレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ピーマン、トマト、チンゲンサイ	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
03 (火)		御飯 魚の塩焼き 小松菜の白和え 切り干し大根の煮物	じゃがいものみそ汁 りんご 豆腐のあずき煮	米、七福米、もち米、砂糖、押麦、じゃがいも、きび砂糖	白身魚、木綿豆腐、あずき、みそ、うす揚げ	にんじん、こまつな、切り干しだいこん、たまねぎ、こねぎ、いんげん、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、食塩
04 (水)		御飯 ミートボール 白菜の和え物 ブロッコリーとササミの和え物	野菜スープ バナナ かぼちゃ茶巾	米、きび砂糖、七福米、押麦、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏ささ身、ゼラチン	ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、ブルーベリー、にんじん、キャベツ、ピーマン	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、料理酒、洋風だし
05 (木)	内科検診	御飯 鶏肉の煮物 ほうれん草のごま和え きんぴらごぼう	たまねぎスープ りんご 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、うす揚げ	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、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう
06 (金)		ごぼうとにんじんの混ぜご飯 鶏肉の照焼 ピーマンともやしの炒め物 白菜の和え物	キャベツと豆腐のみそ汁 粉ふき芋 バナナ	米、ぎょうざの皮、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、うす揚げ 	バナナ、もやし、はくさい、キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、ごぼう、ごま、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、本みりん
07 (土)		麻婆なす丼 チンゲン菜の和え物 中華スープ りんご	菓子 きなこ蒸しパン	米、小麦粉、きび砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、みそ、きな粉、花かつお節	りんご、はくさい、にんじん、なす、チンゲンサイ、こねぎ、ごま	料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
09 (月)		御飯 白身魚の煮物 かぼちゃの煮物 オクラの納豆和え	そうめん汁 じゃがいもの煮物 そぼろおにぎり	米、七福米、押麦、小麦粉、干しそうめん、きび砂糖、砂糖、パン粉	白身魚、納豆、鶏ひき肉 	たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、にんじん、こねぎ、いんげん、パセリ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
10 (火)		ハヤシライス ごぼうときゅうりサラダ 水菜とたまねぎのスープ ミニ寒天 	りんご じゃがいもの煮物	米、小麦粉、砂糖、七福米、押麦、油	牛肉(もも)	たまねぎ、りんご濃縮果汁、しめじ、ごぼう、みずな、にんじん、きゅうり、トマト、グリーンピース、ごま、粉かんでん	ハヤシルウ、洋風だし、食塩
11 (水)		わかめ御飯 デミグラスハンバーグ にんじんシリシリ 青のりポテト	きのこスープ 豆乳スープ かぼちゃの煮物	米、食パン、じゃがいも、パン粉、七福米、押麦、砂糖、きび砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、あおのり、ごま 	ケチャップ、ウスターソース、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
12 (木)		御飯 鶏肉とごぼうの煮物 もやしのナムル アスパラガスの和え物	厚揚げのみそ汁 バナナ にんじんおにぎり	米、油、きび砂糖、片栗粉、七福米、押麦	鶏もも肉、生揚げ、みそ 	もやし、ごぼう、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、こまつな、こねぎ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、酢、みりん、食塩
13 (金)		肉わかめうどん おかかおにぎり かぼちゃの煮物 りんご	粉ふき芋 さつまいもの煮物	生うどん、米、小麦粉、油、きび砂糖、七福米	牛乳、牛肉(もも)、花かつお節	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、万能ねぎ、にんじん、こねぎ、ごま、こんぶ、カットわかめ	濃口しょうゆ、みりん、食塩
14 (土)		御飯 豚じゃが れんこんの煮物 小松菜と人参の和え物	菓子 りんご寒天	米、じゃがいも、七福米、押麦、油、砂糖、きび砂糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、うす揚げ 	れんこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、なす、しらたき、キャベツ、さやえんどう、りんご濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、料理酒
16 (月)		御飯 鶏肉のレモン煮 3色きんぴら 大根サラダ	りんご かぼちゃの煮物	米、小麦粉、片栗粉、油、きび砂糖、七福米、押麦	鶏もも肉	たまねぎ、だいこん、ピーマン、にんじん、トマト、ごぼう、しめじ、キャベツ、レモン、こねぎ、ごま	ケチャップ、濃口しょうゆ、みりん、洋風だし、食塩
17 (火)		豚丼 コールスローサラダ 茄子とわかめの味噌汁 バナナ	バナナ じゃがいもの煮物	米、じゃがいも	豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、うす揚げ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、なす、こねぎ、キャベツ、ごま、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
18 (水)		御飯 鶏つくね ひじきの煮物 オクラのおかか和え	なめこのすまし汁 りんご さつまいもの煮物	米、きび砂糖、七福米、押麦、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、うす揚げ、花かつお節	たまねぎ、オクラ、れんこん、なめこ、にんじん、パイナップル、こねぎ、キウイ、オレンジ、ひじき、さやえんどう、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、みりん、食塩
19 (木)		きのこの和風パスタ ほうれん草と玉葱のカリカリ焼き ブロッコリーと人参のスープ りんご	バナナ かぼちゃの煮物	スパゲティ、小麦粉、マカロニ・スパゲティ、きび砂糖	豚ひき肉	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、たけのこ、パセリ	ケチャップ、料理酒、食塩、濃口しょうゆ、洋風だし、こしょう
20 (金)		御飯 白身魚のとろみ煮 ほうれん草の和え物 じゃがいもの煮物	わかめのみそ汁 豆乳スープ ひじきおにぎり	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖	白身魚、みそ 	ほうれんそう、にんじん、だいこん、こねぎ、ひじき、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん
21 (土)		チキンライス もやしと小松菜のナムル 洋風スープ オレンジ	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	オレンジ、もやし、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、ピーマン、パセリ	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
23 (月)		御飯 鶏肉のごま焼き マカロニサラダ 野菜炒め	もずくスープ りんご バナナ 	米、油、小麦粉、七福米、押麦、パン粉、きび砂糖	とり肉(もも)	バナナ、キャベツ、にんじん、もずく、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、こねぎ、ごま	濃口しょうゆ、みりん、ウスターソース、食塩、こしょう
24 (火)		御飯 豚こま団子 ほうれん草のごま和え ひじき納豆	豆腐と大根のみそ汁 粉ふき芋 フルーツ寒天	米、マカロニ、七福米、押麦、きび砂糖、砂糖	豚肉、木綿豆腐、納豆、みそ	りんご濃縮果汁、ひじき、パイナップル、にんじん、キャベツ、オレンジ、こねぎ、きゅうり、ごま、粉かんでん	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん
25 (水)		ちゃんぽん 鶏肉団子 青梗菜の中華和え オレンジ	バナナ いなり寿司	米、きび砂糖、七福米、押麦、ごま油	豚肉(もも)、豆乳、豚ひき肉、うす揚げ、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、黒ごま	酢、濃口しょうゆ、中華だしの素、食塩、本みりん
26 (木)		枝豆としらすの混ぜ御飯 かぼちゃコロッケ パスタサラダ こまつなの和え物	茄子と長ねぎみそ汁 りんご さつまいもの煮物	米、小麦粉、スパゲティ、きび砂糖、パン粉、七福米、押麦	木綿豆腐、うす揚げ、みそ、豚ひき肉、牛ひき肉、しらす干し	かぼちゃ、こまつな、にんじん、万能ねぎ、たまねぎ、きゅうり、なす、えだまめ、いちご	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、食塩、こしょう
27 (金)		御飯 魚の塩焼き きゅうりともやしの酢の物 大根の煮物	白菜のすまし汁 バナナ お誕生日ケーキ	米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦	白身魚 	だいこん、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、濃口しょうゆ、みりん、酢、食塩
28 (土)		豚肉チャーハン 青梗菜の和え物 わかめスープ オレンジ 	菓子 かぼちゃ蒸しパン	七福米、小麦粉、きび砂糖	豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ、カットわかめ、ピーマン、ごま、あおのり	料理酒、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
30 (月)		御飯 鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃサラダ 3色ナムル	アスパラと人参のスープ りんご 野菜うどん	うどん、米、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、うす揚げ 	かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、トマト、こまつな	かつお・昆布だし汁、みりん、濃口しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、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。