



献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

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)		ナスのミートスパゲティー アスパラガスのツナ和え たまねぎスープ オレンジ 	豆乳スープ わらび餅	マカロニ・スパゲティ、わらび餅粉、マヨネーズ、きび砂糖、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、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 鮭の塩焼き 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 おはぎ 	米、七福米、もち米、砂糖、押麦、じゃがいも、きび砂糖	さけ、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 ヨーグルトムース	米、きび砂糖、七福米、押麦、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、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 鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え きんぴらごぼう	かきたま汁 いりこ 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	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、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 バナナ餃子	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、糸こんにゃく、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、しょうが、にんにく	料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
09 (月)		御飯 ♥トカレイのムニエル かぼちゃの煮物 オクラの納豆和え	そうめん汁 ヨーグルト そばろおにぎり	米、七福米、押麦、バター、小麦粉、干しとうめん、きび砂糖、砂糖、パン粉	かれい、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 ごまサブレ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、油	牛肉(もも)、卵	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 ザンドイッチ	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、七福米、押麦、砂糖、きび砂糖	卵、牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、ツナ水煮缶 	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 チキンチキンごぼう 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 海苔巻き 	米、油、きび砂糖、片栗粉、七福米、押麦、マヨネーズ、ごま油	鶏もも肉、ツナ水煮缶、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、焼きのり	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 かぼちゃの天ぷら りんご	粉ふき芋 セザミドーナツ	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、卵	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	玉ねぎとキャベツのスープ りんご ピザ	米、小麦粉、片栗粉、フレンチドレッシング、油、きび砂糖、七福米、押麦	鶏もも肉、チーズ、ツナ水煮缶	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	ヨーグルト ポテトチップス	米、じゃがいも、油、ごまドレッシング	豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、ツナ水煮缶、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、にんにく、しょうが、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 いりこ フルーツポンチ	米、きび砂糖、七福米、押麦、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、卵、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 ミニグラタン ブロッコリーと人参のスープ りんご	バナナ ピザまん	スパゲティ、小麦粉、マカロニ・スパゲティ、油、きび砂糖	豚ひき肉、卵、牛乳、チーズ	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 えびフライ ほうれん草の和え物 じゃがいも照りマヨ	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、マヨネーズ、きび砂糖	むきえび、卵、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、ごま油	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 フルーツ寒天	米、油、小麦粉、七福米、押麦、パン粉、きび砂糖	卵、鶏もも肉、	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 ♥豚こまチーズとんかつ 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 バナナクレープ 	米、マカロニ、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖、砂糖	木綿豆腐、納豆、みそ、豚肉(もも)、チーズ	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 ミニ餃子 青梗菜の中華和え オレンジ	いりこ いなり寿司	米、きび砂糖、油、ぎょうざの皮、七福米、押麦、ごま油	豚肉(もも)、牛乳、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)	お誕生日会	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 ヨーグルト クッキー 	米、小麦粉、スパゲティ、油、きび砂糖、パン粉、七福米、押麦、バター	牛乳、卵(黄)、生クリーム、木綿豆腐、うす揚げ、みそ、卵、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 さばの塩焼き 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	バナナ お誕生日ケーキ	米、小麦粉、きび砂糖、無塩バター、七福米、押麦、油	塩さば、卵	だいこん、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ
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、油	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 タンドリーチキン 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、マヨネーズ、七福米、押麦、きび砂糖、ごま油	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、醬油、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。