



# 献立表

くま組・きりん組・らいおん組

献立作成者 植

日/月	行事	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			献立作成者 植
				ストロング	パワー	ヘルシー	
01 (火)		ごはん あまずにくだんご びーまんともやしのいためもの はくさいのあえもの	せさみどリーなつ	ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、たまご	こめ、こむぎこ、きびさとう、ばんこ、じゅうろくこくまい、あぶら	はくさい、もやし、たまねぎ、きゃべつ、えのきたけ、びーまん、にんじん、とまと、ごま	こゆくちしょうゆ、けちやっぶ、す、しよくえん、ようふうだし
02 (水)		ごはん ししやもふらい ぼすたのけちやっぶそーす ほうれんそうのごまあえ	おはぎ	ししやも、もめんどうふ、あずき、みそ、たまご	こめ、もちごめ、すばげてい、あぶら、こむぎこ、じゅうろくこくまい、まよねーず、きびさとう、ばんこ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こねぎ、びーまん、ごま、かつわかめ	いりこだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、しよくえん
03 (木)		ごはん とりにくのてりやき つなだいこん れんこんのきんぴら	びざ	とりにく、もめんどうふ、みそ、うすあげ、つなみずに	うどん、こめ、じゅうろくこくまい、どれしんぐ、きびさとう	にんじん、れんこん、たまねぎ、だいこん、なす、しめじ、こまつな、ごぼう、こねぎ、いとこんにやく、ごま	かつお・こんぶだし、いりこだし、みりん、こゆくちしょうゆ、みりん、しよくえん
04 (金)	お楽しみ会	ごはん とりのからあげ きゅうりともしやしのなむる ふらいどぼてと	よーぐるとむーす	よーぐると、とりにく、ぎゅうにゅう、ぜらちん	こめ、ふらいどぼてと、きびさとう、あぶら、かたくりこ、じゅうろくこくまい、ごまあぶら	もやし、ぶるべーりー、きゅうり、きゃべつ、たまねぎ、ぼせり、しょうが、にんにく、かつわかめ	こゆくちしょうゆ、みりん、りょうりしゆ、ようふうだし、しよくえん
05 (土)		ぶたにくちやーはん やさいさらだ わかめすーぶ りんご	いもち	ぶたひきにく、みそ	じゅうろくこくまい、じゃがいも、かたくりこ、どれしんぐ、あぶら、きびさとう	りんご、たまねぎ、きゃべつ、もやし、にんじん、びーまん、とまと、きゅうり、こねぎ、あおのり	いりこだし、りょうりしゆ、こゆくちしょうゆ、しよくえん
07 (月)	七夕献立	たなばたそうめん いなりすし どうもろこしのかきあげ パイン	たなばたぜりー	とりひきにく、たまご、うすあげ	そうめん、こめ、きびさとう、こむぎこ、じゅうろくこくまい	りんごじゅーす、ばいながぶる、にんじん、どうもろこし、たまねぎ、りんご、おくら、こねかんてん	かつお・こんぶだし、す、こゆくちしょうゆ、しよくえん、みりん
08 (火)		ごはん とりのからあげ こまつなのおかかあえ だいこんのもの	やさいうどん	とりにく、ちーず、かつおぶし	こめ、こむぎこ、じゅうろくこくまい、きびさとう、まよねーず、あぶら	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、びーまん、とまと、しめじ、こねぎ、かつわかめ	かつお・こんぶだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、みりん、しよくえん
09 (水)		かれーらいす まかにさらだ きのこすーぶ おれんじ	くつきー	ぶたにく、たまご	こめ、こむぎこ、じゃがいも、むえんばたー、まかに、きびさとう、あぶら、じゅうろくこくまい、まよねーず	おれんじ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、びーまん、ぼせり	かれーらう、ようふうだし、しよくえん
10 (木)		ごはん じゃぼねそーすはんばーぐ ごぼうとぎゅうりのまよねーずあえ ひじきのもの	わらびもち	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、たまご、きなこ、うすあげ	こめ、わらびもち、きびさとう、ばんこ、じゅうろくこくまい、まよねーず、ふ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、こねぎ、えのきたけ、ひじき、さやえんどう、しょうが、ごま	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、しよくえん、す
11 (金)		ごはん えびふらい にんじんしりしり ぼすたさらだ	おたんじょうひけき	むきえび、ぎゅうにゅう、たまご、あつあげ、なまくりーむ、つなみずに、みそ	こめ、こむぎこ、ばんこ、きびさとう、すばげてい、あぶら、じゅうろくこくまい、むえんばたー	にんじん、たまねぎ、きゅうり、いちご、こねぎ、ごま	いりこだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、す
12 (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 おれんじ	りんごかんてん	ぶたひきにく、みそ、かつおぶし	こめ、あぶら、かたくりこ、きびさとう、ごまあぶら	りんごじゅーす、おれんじ、はくさい、にんじん、なす、ちんげんさい、こねぎ、りんご、こねかんてん、ごま、しょうが、にんにく	りょうりしゆ、こゆくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
14 (月)		ごはん さばのみそに こまつなのしらあえ おくらになつどうあえ	ひじきおにぎり	さば、もめんどうふ、なつとう、みそ	こめ、じゅうろくこくまい、きびさとう	にんじん、もずく、たまねぎ、こまつな、おくら、こねぎ、ひじき、ごま、しょうが	こゆくちしょうゆ、みりん、りょうりしゆ、しよくえん
15 (火)		すたみだん こーるすーさらだ なすのみそしる ばなな	ぼてとちっぶす	ぶたにく、みそ、つなみずに、うすあげ	こめ、じゃがいも、あぶら、どれしんぐ	ばなな、たまねぎ、はくさい、こねぎ、にんじん、きゃべつ、なめこ、どうもろこし、にら、いとこんにやく、ごま、にんにく、しょうが	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、みりん、しよくえん
16 (水)		わかめとなつやさいのひやしうどん おかかおにぎり とりてん ばいん	らすく	とりにく、たまご、かつおぶし	うどん、こめ、しよくばん、むえんばたー、きびさとう、あぶら、こむぎこ、じゅうろくこくまい	ばいながぶる、とまと、きゅうり、おくら、かつわかめ	こゆくちしょうゆ、みりん、しよくえん
17 (木)		ごはん ぎょうざ 3しよくきんぴら もやしのなむる	ふる一つぼんち	ぶたひきにく、みそ	こめ、じゅうろくこくまい、きびさとう、あぶら、ぎょうざのかわ、ごまあぶら	おれんじ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にら、おれんじ、にんじん、ばいながぶる、きゅうり、びーまん、こねぎ、こねかんてん、かつわかめ	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、りょうりしゆ、しよくえん
18 (金)	終業式	御飯 ごはん てりまよつくね あおのりぼてと	ばななぎょうざ	ぎゅうひきにく、もめんどうふ、ぶたひきにく、みそ、たまご	こめ、じゃがいも、ぎょうざのかわ、じゅうろくこくまい、きびさとう、まよねーず	ばなな、たまねぎ、もやし、しめじ、きゅうり、えのきたけ、こねぎ、あおのり	いりこだし、こゆくちしょうゆ、みりん、す、しよくえん
22 (火)		わかめごはん とりにくのみそやき きりぼしだいこんのもの はるさめさらだ	ごまさぶれ	とりにく、たまご、みそ、うすあげ	こめ、こむぎこ、むえんばたー、はるさめ、じゅうろくこくまい、きびさとう	にんじん、にら、たまねぎ、きりぼしだいこん、きゅうり、ごま、いんげん、かつわかめ	こゆくちしょうゆ、す、しよくえん、こしょう
23 (水)		ごはん きゃべつしゅうまい ひじきのなつどうあえ こまつなのあえもの	さつまいもすていっく	ぶたひきにく、もめんどうふ、なつとう、みそ	さつまいも、こめ、あぶら、かたくりこ、じゅうろくこくまい、きびさとう、ごまあぶら	ひじき、にんじん、なす、たまねぎ、きゃべつ、こまつな、こねぎ、しょうが	いりこだし、こゆくちしょうゆ、りょうりしゆ、しよくえん
24 (木)		ごはん なすのはさみあげ はくさいとほうれんそうのあえもの かぼちゃさらだ	わかめうどん	ぶたひきにく、もめんどうふ、ぎゅうひきにく、みそ、たまご、ぎゅうにゅう、うすあげ	こめ、うどん、あぶら、ばんこ、こむぎこ、じゅうろくこくまい、まよねーず、きびさとう	なす、はくさい、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、きゃべつ、こねぎ、きゅうり、にんじん、かつわかめ	いりこだし、かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、みりん
25 (金)		♥たこらいす れんこんさらだ おれんじ そうめんじる	にくまん	ぶたにく、ぎゅうひきにく、ぎゅうにゅう、うすあげ	こめ、こむぎこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、そうめん、まよねーず、あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、おれんじ、きゃべつ、れんこん、にんじん、たけのこ、こねぎ、こまつな、しいたけ、ひじき	かつお・こんぶだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、かかれーらう、みりん、どらいもーす
26 (土)		ちきんらいす もやしとこまつなのなむる きゃべつすーぶ おれんじ	きなこむしぼん	とりにく、きなこ	こめ、こむぎこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、ごまあぶら	おれんじ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな、びーまん	けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
28 (月)	登園日	なすとみーとすばげていー ぼてとさらだ やさいすーぶ ばいん	のりまき	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	すばげてい、じゃがいも、こめ、きびさとう、まよねーず、あぶら	ばいながぶる、にんじん、たまねぎ、きゅうり、きゃべつ、びーまん、のり、うめぼし	けちやっぶ、す、しよくえん、こゆくちしょうゆ、ようふうだし
29 (火)		ごはん たんどりーちきん ちんげんさいににんじんのあえもの びーまん	ふる一つかんてん	とりにく	こめ、びーまん、まよねーず、じゅうろくこくまい、きびさとう、あぶら、ごまあぶら	りんごじゅーす、にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、ばいながぶる、こまつな、おれんじ、びーまん、はくさい、ぼせり、こねかんてん	けちやっぶ、かかれーらう、こゆくちしょうゆ、ようふうだし、りょうりしゆ、しよくえん
30 (水)		どうもろこしごはん とりにくのごまやき かぼちゃのもの おくらのおかかあえ	ぶりん	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、みそ、かつおぶし	こめ、じゅうろくこくまい、きびさとう	かぼちゃ、おくら、どうもろこし、だいこん、こねぎ、かつわかめ、いんげん、ごま	いりこだし、こゆくちしょうゆ、みりん
31 (木)		ごはん さばのしおやき はくさいなつどう しらあえ	ちやーはん	塩さば、もめんどうふ、ぶたひきにく、なつとう、みそ、ぶたにく、みそ、うすあげ	こめ、じゅうろくこくまい、あぶら、きびさとう	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、いとこんにやく、びーまん、だいこん、ごぼう、こねぎ、ごま、あおのり	かつおだし、こゆくちしょうゆ、りょうりしゆ、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。