



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
01 (木)		ごはん でみぐらすはんばーぐ ぼてとさらだ さんしよくさんぴら	ばななふりったー	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 ばんこ、きびざとう、あぶら、 しちふくまい、おしむぎ、まよ ねーず、さとう	ぎゅうひきにく、ぎゅう にゅう、ぶたひきにく、 たまご	たまねぎ、ばなな、にんじん、み ずな、ごぼう、とまと、きゅうり、 びーまん、ごま	けちやつぷ、うすたー そーす、ようふうだし、こ いくちしょうゆ、しよくえ ん、みりん
02 (金)		ごはん とりれんこんつくね こまつなとえりんぎのやさしいため かぼちゃのにもの	ひじきおにぎり	こめ、しちふくまい、おしむ ぎ、かたくりこ、きびざとう、さ とう、あぶら	とりひきにく、もめんどう うふ、ぶたにく、ひきに く、こめみそ	かぼちゃ、れんこん、こまつな、 きゃべつ、えりんぎ、たまねぎ、 にんじん、こねぎ、ひじき、いん げん	にぼしだしじる、こいくち しょうゆ、ほんみりん
05 (月)		ごはん 照りまよつくね はくさいとこまつなのおかかあえ れんこんのきんぴら	びざまん	こめ、こむぎこ、さつまいも、 きびざとう、しちふくまい、お しむぎ、あぶら、まよねーず	ぎゅうひきにく、ぶたひ きにく、もめんどうふ、 こめみそ、たまご、ちー ず、はなかつおぼし	たまねぎ、こまつな、にんじん、 れんこん、はくさい、こねぎ、ご ま	にぼしだしじる、こいくち しょうゆ、けちやつぷ、み りん、りょうりしゅ、しよくえ ん、こしょう
06 (火)		ごはん とりのからあげ あつあげとだいこんのにもの まかろにさらだ	のりまき	こめ、まよねーず、まかろ に、きびざとう、あぶら、かた くりこ、しちふくまい、おしむ ぎ、さとう	とりももにく、たまご、な まあげ、つなみずにかん	だいこん、にら、たまねぎ、にん じん、きゅうり、やきのり、しょう が、にんにく	こいくちしょうゆ、す、ほ んみりん、みりん、しよく えん、りょうりしゅ、ちゅう かだしのもと、こしょう
07 (水)		わかめごはん さかなのぼんこやき かぼちゃさらだ にんじんしりしり	ふる一つかんてん	こめ、まよねーず、ほしそ うめん、ばんこ、あぶら、こむ ぎこ、しちふくまい、おしむ ぎ、きびざとう	さわら、たまご、つなみ ずにかん	りんごのうしゆくかじゅう、たまね ぎ、かぼちゃ、にんじん、ばい なつぷる、こねぎ、きゅうり、おれ んじ、こなかんてん、かっとうわか め、ごま	かつお・こんぶだしじる、 けちやつぷ、こいくちしょ うゆ、みりん、しよくえん
08 (木)		にくわかめうどん いなりずし さつまいもとかぼちゃのかきあげ ばなな	さんどいっち	なまうどん、しよくばん、こ め、さつまいも、きびざとう、 こむぎこ、まよねーず、あぶ ら、しちふくまい、おしむぎ	たまご、ぎゅうにく(も も)、うすあげ、はなか つおぼし	たまねぎ、ばなな、ばんのうね ぎ、にんじん、きゅうり、かぼ ちゃ、こねぎ、こんぶ(だししょう)、 かっとうわかめ、くろごま	す、こいくちしょうゆ、みり ん、しよくえん、ほんみり ん
09 (金)		かれーらいす つなさらだ ようふうすーぷ おれんじ	くっきー	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 きびざとう、あぶら、しちふく まい、おしむぎ、むえんば たー	ぶたにく(もも)、つなみ ずにかん、たまご	おれんじ、たまねぎ、きゅうり、 きゃべつ、にんじん、びーまん、 ばせり、かっとうわかめ	かれーるう、こめず、こい くちしょうゆ、ようふうだ し、しよくえん
13 (火)		ごはん ししやもふらい きりぼしだいこんのにもの きゅうりとわかめの甘すあえ	やさいうどん	うどん、こめ、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、さど う、きびざとう	ししやも、なつとう、つな みずにかん、うすあ げ、こめみそ、たまご	たまねぎ、にんじん、だいずもや し、もやし、きゅうり、きりぼしだ いこん、なめこ、こまつな、こね ぎ、いんげん、かっとうわかめ	かつお・こんぶだしじる、 こいくちしょうゆ、みりん、 けちやつぷ、こめず、しよ くえん
14 (水)		きのこのみーとすばげていー みにぐらたん やさいすーぷ ばなな	どーなつつ	まかろに・すばげてい、こむ ぎこ、あぶら、むえんば たー、きびざとう、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、ぎゅうひきにく、 たまご	ばなな、たまねぎ、にんじん、ほ うれんそう、しめじ、きゃべつ、え のきたけ、びーまん、ごま	けちやつぷ、しよくえん、 こいくちしょうゆ、ようふう だし
15 (木)		ごはん ちきんちきんごぼう ほうれんそうのおかかあえ もやしのなむる	♥ぎょうざびざ	こめ、あぶら、かたくりこ、し ちふくまい、おしむぎ、ぎょう ざのかわ、きびざとう、ごまあ ぶら	とりももにく、もめんどう ふ、はなかつおぼし	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、 にんじん、ごぼう、とまと、こまつ な、びーまん、かっとうわかめ、こ ねぎ、ごま	こいくちしょうゆ、ようふう だし、けちやつぷ、しよく えん、みりん
16 (金)		やきにくどん ごぼうさらだ みにかんてん ながねぎとあつあげのみそじる	つなばん	こめ、きょうりきこ、まよねー ず、きびざとう、あぶら、むえ んばたー	ぶたにく(もも)、なまあ げ、こめみそ、つなみ ずにかん、うすあげ、 たまご	みかんのうしゆくかじゅう、たま ねぎ、ごぼう、ばんのうねぎ、に んじん、こねぎ、きゅうり、ごま、 こなかんてん	にぼしだしじる、こいくち しょうゆ、みりん、どらい いーすと、しよくえん
19 (月)		ごはん えびふらい あおのりぼてと だいこんさらだ	ごまさぶれ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 ばんこ、ばたー、さとう、あぶ ら、ふれんちどれっしんぐ、 しちふくまい、おしむぎ、き びざとう	むきえび、たまご、つ なみずにかん	だいこん、かっとうわかめ、たまね ぎ、ごま、あおのり	けちやつぷ、ようふうだ し、しよくえん
20 (火)		きつねうどん とりにくのかれーばんこやき ぶろっこりーさらだ おれんじ	よーぐるとむーす	うどん、きびざとう、まよねー ず、さとう、ばんこ	よーぐると(むとう)、とり むねにく、ぎゅうにゅ う、うすあげ、ぜらちん	おれんじ、たまねぎ、ぶろっこ りー、にんじん、ぶるーべりー、 こねぎ、ごま	かつお・こんぶだしじる、 こいくちしょうゆ、みりん、 かれーるう、しよくえん
21 (水)		ごはん とりにくのてりやき ちんげんさいのしらあえ ひじきのにもの	おたんじょうびけーき	こめ、こむぎこ、きびざとう、 しちふくまい、おしむぎ、む えんばたー	とりももにく、もめんどう ふ、ぎゅうにゅう、たま ご、なまくりーむ、うす あげ、みそ	にんじん、もずく、ひじき、ちん げんさい、たまねぎ、いとこん にやく、ばなな、こねぎ、ごま	こいくちしょうゆ、みりん、 しよくえん
22 (木)		きのこのまぜごはん かぼちゃころつけ ぶろっこりーとさきみのあえもの はくさいのあえもの	おはぎ	こめ、しちふくまい、もちご め、さとう、あぶら、こむぎ こ、ばんこ、おしむぎ、きび ざとう	たまご、とりささ身、あ ずき、とりももにく、ぶた ひきにく、ぎゅうひきに く、うすあげ	かぼちゃ、ぶろっこりー、たまね ぎ、はくさい、えのきたけ、にん じん、しめじ、こねぎ	かつお・こんぶだし、こい くちしょうゆ、けちやつ ぷ、ほんみりん、しよくえ ん、ちゅうかだしのもと、 こしょう
23 (金)		ごはん とうふはんばーぐ きゃべつときのこのやさしいため ちんげんさいとにんじんのあえもの	だいがくいも	こめ、さつまいも、あぶら、さ とう、しちふくまい、おしむ ぎ、かたくりこ、きびざとう	とりひきにく、もめんどう うふ、なまあげ、こめみ そ、はなかつおぼし	たまねぎ、きゃべつ、はくさい、 えのきたけ、にんじん、しめじ、 こねぎ、ひじき、びーまん、ご ま、ちんげんさい	にぼしだしじる、こいくち しょうゆ、けちやつぷ、う すたーそーす、りょうり しゅ、こしょう
26 (月)		ごはん ♥かれーめんちかつ さんしよくなむる はるさめさらだ	ばななまどれーぬ	こめ、こむぎこ、はるさめ、さ とう、ばたー、あぶら、しちふ くまい、おしむぎ、ばんこ、ご まあぶら、きびざとう	ぶたひきにく、ぎゅうひ きにく、たまご	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、 ばなな、にんじん、きゃべつ、し めじ、きゅうり、えのきたけ、ばせ り	ようふうだし、かれーこ、 けちやつぷ、こいくちしょ うゆ、す、しよくえん
27 (火)		さつまいもごはん みーとぼーる びーまんともやしのいためもの こーるすー	びざ	こめ、こむぎこ、さつまいも、 きびざとう、しちふくまい、お しむぎ、かたくりこ、ごまど れっしんぐ、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひ きにく、ちーず、つな みずにかん	たまねぎ、とまと、もやし、びーま ん、きゃべつ、にんじん、とうもろ こし、ちんげんさい、しめじ	けちやつぷ、ようふうだ し、こいくちしょうゆ、しよ くえん、りょうりしゅ
28 (水)		ごはん とりにくのれもんに だいこんのにもの きゅうりとわかめのつなさらだ	すいーとぼてと	さつまいも、こめ、あぶら、か たくりこ、さとう、しちふくま い、おしむぎ、きびざとう、む えんばたー	とりももにく、ぎゅうにゅ とう、つなみずにかん、こ めみそ、たまご、たまご わかめ	だいこん、にんじん、きゅうり、と うもろこし、たまねぎ、れもん、し めじ、こねぎ、いんげん、かっとう わかめ	にぼしだしじる、こいくち しょうゆ、みりん、こめず
29 (木)		ごはん さけのしおやき ちくぜんに ひじきなつとう	ぼてとちつぷす	こめ、じゃがいも、あぶら、し ちふくまい、おしむぎ、きび ざとう	さけ(しお)、なつとう、 なまあげ、とりももにく、 たんしよくみそ	れんこん、ほうれんそう、ひじき、 はくさい、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、きゃべつ、こねぎ、いん げん、ごま	にぼしだしじる、こいくち しょうゆ、みりん、しよくえ ん
30 (金)		ごはん ♥ちーずさきみふらい さつまいもの にもの ばすたのけちやつぷそーす	そぼろおにぎり	こめ、さつまいも、きびざど う、すばげてい、あぶらふ、 あぶら、しちふくまい、おし むぎ、ばんこ、こむぎこ	とりささみ、とりひきに く、すらいすちーず、 たまご	たまねぎ、かっとうわかめ、びーま ん、にんじん、えのきたけ	かつおだしじる、け ちやつぷ、こいくちしょう ゆ、ほんみりん、白こしょ う、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。