



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
01 (木)	御飯 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ 3色きんぴら	水菜とたまねぎのスープ	りんご バナナフリッター	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、きび砂糖、油、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵	たまねぎ、バナナ、にんじん、みずな、ごぼう、トマト、きゅうり、ピーマン、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、みりん
02 (金)	御飯 鶏れんこんつくね 小松菜とエリンギの野菜炒め かぼちゃの煮物	豆腐とキャベツのみそ汁	ヨーグルト ひじきおにぎり	米、七福米、押麦、片栗粉、きび砂糖、砂糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、れんこん、こまつな、キャベツ、エリンギ、たまねぎ、にんじん、こねぎ、ひじき、いんげん	煮干だし汁、濃口しょうゆ、本みりん
05 (月)	御飯 照りマヨつくね 白菜と小松菜のおかか和え れんこんのきんぴら	さつまいものみそ汁	いりこ ピザまん	米、小麦粉、さつまいも、きび砂糖、七福米、押麦、油、マヨネーズ	牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、チーズ、花かつお節	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	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、みりん、料理酒、食塩、こしょう
06 (火)	御飯 鶏のから揚げ 厚揚げと大根の煮物 マカロニサラダ	ニラ玉スープ	豆乳スープ 海苔巻き	米、マヨネーズ、マカロニ、きび砂糖、油、片栗粉、七福米、押麦、砂糖	鶏もも肉、卵、生揚げ、ツナ水煮缶	だいこん、にら、たまねぎ、にんじん、きゅうり、焼きのり、しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、酢、本みりん、みりん、食塩、料理酒、中華だしの素、こしょう
07 (水)	わかめご飯 魚のパン粉焼き かぼちゃサラダ にんじんシリシリ	そうめん汁	バナナ フルーツ寒天	米、マヨネーズ、干しそうめん、パン粉、油、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖	さくら、卵、ツナ水煮缶	りんご濃縮果汁、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、パイナップル、こねぎ、きゅうり、オレンジ、粉かんでん、カットわかめ、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、みりん、食塩
08 (木)	肉わかめうどん いなり寿司 さつまいもとかぼちゃのかき揚げ バナナ		粉ふき芋 サンドイッチ	生うどん、食パン、米、さつまいも、きび砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、七福米、押麦	卵、牛肉(もも)、うす揚げ、花かつお節	たまねぎ、バナナ、万能ねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、こねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、黒ごま	酢、濃口しょうゆ、みりん、食塩、本みりん
09 (金)	カレーライス ツナサラダ 洋風スープ オレンジ		ヨーグルト クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、油、七福米、押麦、無塩バター	豚肉(もも)、ツナ水煮缶、卵	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、パセリ、カットわかめ	カレールウ、米酢、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
13 (火)	御飯 ししゃもフライ 切り干し大根の煮物 きゅうりとわかめの甘酢和え	もやしの納豆和え なめこのみそ汁	りんご 野菜うどん	うどん、米、パン粉、油、小麦粉、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	ししゃも、納豆、ツナ水煮缶、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	たまねぎ、にんじん、大豆もやし、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、なめこ、こまつな、こねぎ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、ケチャップ、米酢、食塩
14 (水)	きのこのミートスパゲティ ミニグラタン 野菜スープ バナナ		ヨーグルト ドーナツ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、無塩バター、きび砂糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、ごま	ケチャップ、食塩、濃口しょうゆ、洋風だし
15 (木)	御飯 チキンチキンごぼう ほうれん草のおかか和え もやしのナムル	中華スープ	りんご ♥餃子ピザ	米、油、片栗粉、七福米、押麦、ぎょうざの皮、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、花かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、ごぼう、トマト、こまつな、ピーマン、カットわかめ、こねぎ、ごま	濃口しょうゆ、洋風だし、ケチャップ、食塩、みりん
16 (金)	焼肉丼 ごぼうサラダ ミニ寒天 長ねぎと厚揚げのみそ汁		バナナ ツナパン	米、強力粉、マヨネーズ、きび砂糖、油、無塩バター	豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、うす揚げ、卵、脱脂粉乳	みかん濃縮果汁、たまねぎ、ごぼう、万能ねぎ、にんじん、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、ドライイースト、食塩
19 (月)	御飯 えびフライ 青のりポテト 大根サラダ	わかめスープ	豆乳スープ ごまサブレ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、無塩バター、砂糖、油、フレンチドレッシング、七福米、押麦、きび砂糖	むきえび、卵、ツナ水煮缶	だいこん、カットわかめ、たまねぎ、ごま、あおのり	ケチャップ、洋風だし、食塩
20 (火)	きつねうどん 鶏肉のカレーパン粉焼き ブロッコリーサラダ オレンジ		粉ふき芋 ヨーグルトムース	うどん、きび砂糖、マヨネーズ、砂糖、パン粉	ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉、牛乳、うす揚げ、ゼラチン	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ブルーベリー、こねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、カレールウ、食塩
21 (水)	御飯 鶏肉の照焼 青梗菜の白和え ひじきの煮物	もずくのすまし汁	りんご お誕生日ケーキ	米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、無塩バター	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、卵(黄)、生クリーム、うす揚げ、みそ(無添加)	にんじん、もずく、ひじき、チンゲンサイ、たまねぎ、糸こんにゃく、バナナ、こねぎ、ごま	濃口しょうゆ、みりん、食塩
22 (木)	きのこの混ぜご飯 かぼちゃコロッケ ブロッコリーとササミの和え物 白菜の和え物	かきたま汁	バナナ おはぎ	米、七福米、もち米、砂糖、油、小麦粉、パン粉、押麦、きび砂糖	卵、鶏ささ身、あずき(乾)、鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉、うす揚げ	かぼちゃ、ブロッコリー、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・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩、中華だしの素、こしょう
23 (金)	御飯 豆腐ハンバーグ キャベツときこの野菜炒め チンゲン菜と人参の和え物	えのきのみそ汁	ヨーグルト 大学芋	米、さつまいも、油、砂糖、七福米、押麦、片栗粉、きび砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお節	たまねぎ、キャベツ、はくさい、えのきたけ、にんじん、しめじ、こねぎ、ひじき、ピーマン、ごま、チンゲンサイ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、料理酒、こしょう
26 (月)	御飯 ♥カレーメンチカツ 3色ナムル はるさめサラダ	きのこスープ	いりこ バナナマドレーヌ	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、バター、油、七福米、押麦、パン粉、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、パセリ	洋風だし、カレー粉、ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、食塩
27 (火)	さつまいも御飯 ミートボール ピーマンともやしの炒め物 コールスロー	たまねぎスープ	りんご ピザ	米、小麦粉、さつまいも、きび砂糖、七福米、押麦、片栗粉、ごまドレッシング、油	豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、ツナ水煮缶	たまねぎ、トマト、もやし、ピーマン、キャベツ、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ、しめじ	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩、料理酒
28 (水)	御飯 鶏肉のレモン煮 大根の煮物 胡瓜とわかめのツナサラダ	しめじのみそ汁	粉ふき芋 スイートポテト	さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖、七福米、押麦、きび砂糖、無塩バター	鶏もも肉、牛乳、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、卵(黄)	だいこん、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、レモン、しめじ、こねぎ、いんげん、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、米酢
29 (木)	御飯 鮭の塩焼き 筑前煮 ひじき納豆	ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	バナナ ポテトチップス	米、じゃがいも、油、七福米、押麦、きび砂糖	さけ(塩)、納豆、生揚げ、鶏もも肉、淡色みそ	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、キャベツ、こねぎ、いんげん、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
30 (金)	御飯 ♥チーズササミフライ さつまいもの煮物 パスタのケチャップソース	麴のすまし汁	豆乳スープ そばろおにぎり	米、さつまいも、きび砂糖、スパゲティ、油麴、油、七福米、押麦、パン粉、小麦粉	鶏ささ身、鶏ひき肉、スライスチーズ、卵	たまねぎ、カットわかめ、ピーマン、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、白こしょう、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。