

7月 献立表

くま組・きりん組・らいおん組

献立作成者 植

日/曜日	行事	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
				ストロング	パワー	ヘルシー	
01 (水)		ごはん じゃぼねソーすはんぱーぐ あおのりぼてと きゅうりとおくらすのもの	おはぎ	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、あずき、ぎゅうにゅう、たまご	こめ、じゃがいも、もちこめ、ばんこ、じゅうろくこくまい、きびぎとう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、きやべつ、おくら、あおのり	こゆちししょうゆ、す、みりん、しよくえん、ようふうだし
02 (木)		ごはん やんによむちきん きやべつとこーんのさらだ ひじきのにも	くつきー	とりももにく、もめんとうふ、みそ、ゆでだいず、たまご、うすあげ	こめ、こむぎこ、きびぎとう、むえんばたー、じゅうろくこくまい、あぶら	きやべつ、なす、たまねぎ、にんじん、ひじき、とうもろこし、きゅうり、きやえんどう、こねぎ、にんにく、ごま	いりこだし、こゆちししょうゆ、けちやっぶ、みりん
03 (金)		かれーらいす かぼちゃさらだ きのこととまとのすーぶ ばなな	よーぐるとむーす	よーぐると、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ざらちん	こめ、じゃがいも、きびぎとう、じゅうろくこくまい、あぶら、まよねーず	ばなな、かぼちゃ、たまねぎ、ぶるべーりー、にんじん、とまと、しめじ、きゅうり、えのきたけ、びーまん、ばせり	かれーるう、ようふうだし、しよくえん
06 (月)		ごはん ししゃもふらい きりぼだいこんのもの おくらのおかかあえ	あおなとこーんのおにぎり	ししゃも、あつあげ、たまご、みそ、うすあげ、かつおぶし	こめ、ばんこ、あぶら、こむぎこ、じゅうろくこくまい、まよねーず、きびぎとう	おくら、にんじん、きやべつ、きりぼだいこん、とうもろこし、こまつな、こねぎ、いんげん	いりこだし、けちやっぶ、こゆちししょうゆ、しよくえん
07 (火)	七夕メニュー	たなばたさんしよくそぼろどん きゅうりとわかめのあまずあえ たなばたそめんじる おれんじ	おたんじょうびけーき	ぶたひきにく、とりひきにく、たまご、ぎゅうにゅう、たまご、なまくりーむ、つなみず	こめ、こむぎこ、そうめん、きびぎとう、むえんばたー、ごまあぶら	たまねぎ、おれんじ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、もやし、ばなな、こねぎ、おくら、しょうが、かつわかめ	かつお・こんぶだし、こゆちししょうゆ、りょうりしゅ、す、みりん、しよくえん
08 (水)		ごはん さばのかばやき こまつなともやしのいためもの ばすたさらだ	びぎ	さば、なつとう、ちーず、みそ	こめ、こむぎこ、すばげていー、きびぎとう、じゅうろくこくまい、あぶら	たまねぎ、もやし、にんじん、びーまん、はくさい、とまと、きやべつ、きゅうり、なす、しめじ、こまつな、こねぎ、しょうが	いりこだし、けちやっぶ、こゆちししょうゆ、す、みりん、うすたー
09 (木)		なつやさいのみーとすばげていー こーるすろーさらだ かほちやのぼたーじゅりんご	らすく	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、つなみず、とりれぼー	すばげていー、しよくばん、きびぎとう、むえんばたー、あぶら	りんご、かぼちゃ、にんじん、なす、たまねぎ、きやべつ、びーまん、とまと、とうもろこし	けちやっぶ、ようふうだし、こゆちししょうゆ、しよくえん
10 (金)	以上見お楽しみ会	ごはん とりのからあげ もやしとわかめのなむる ふらいどぼてと	ふる一つかんでん	とりにく	こめ、ふらいどぼてと、あぶら、かたくりこ、じゅうろくこくまい、きびぎとう、ごま	りんご、びーまん、もやし、たまねぎ、きゅうり、はいなつぷる、にんじん、おれんじ、えのきたけ、ばせり、こなかしょうが、にんにく、かつわかめ	こゆちししょうゆ、みりん、りょうりしゅ、ようふうだし、しよくえん
13 (月)		たごらいす かぼちやまかにさらだ とまとはくさいのすーぶ おれんじ	ぼうんどけーき	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、たまご	こめ、こむぎこ、きびぎとう、むえんばたー、まかに、じゅうろくこくまい、まよねーず	おれんじ、かぼちや、きやべつ、ばなな、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、とまと、きゅうり	けちやっぶ、かれーるう、ようふうだし、しよくえん
14 (火)		とうもろこしごはん かれないのふらい とうがんのそぼろに はるさめさらだ	♥とうにゅうきなこぷりん	とうにゅう、かれない、もめんとうふ、みそ、たまご、ぶたひきにく、きなこ、うすあげ、ざらちん	こめ、あぶら、はるさんとうふ、こむぎこ、きびぎとう、じゅうろくこくまい、きびぎとう、こくと	とうがん、なす、とうもろこし、にんじん、きゅうり	いりこだし、けちやっぶ、うすたー、こゆちししょうゆ、す、みりん
15 (水)		わかめとなつやさいのひやうどん いなすずし とりてん ばいん	ごまさぶれ	とりにく、うすあげ、たまご	うどん、こめ、こむぎこ、きびぎとう、むえんばたー、あぶら、じゅうろくこくまい	ばいなつぷる、とまと、きゅうり、おくら、ごま、かつわかめ	こゆちししょうゆ、す、みりん、しよくえん
16 (木)		ごはん ♥うまだれちきん にんじんしりし きゅうりとこーんのつなあえ	ばななぎょうざ	とりにく、たまご、もめんとうふ、つなみず	こめ、ぎょうざのかわ、あぶら、じゅうろくこくまい、きびぎとう、ごまあぶら	ばなな、きゅうり、にんじん、もずく、たまねぎ、とうもろこし、こねぎ、にんにく、しょうが、ごま	こゆちししょうゆ、みりん、す、しよくえん
17 (金)		ごはん なすのはさみあげ ひじきれんこん とうがんのすのもの	そぼろおにぎり	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、みそ、たまご、とりひきにく、ぎゅうにゅう、うすあげ	こめ、あぶら、ばんこ、こむぎこ、じゅうろくこくまい、きびぎとう、まよねーず	なす、たまねぎ、れんこん、とうがん、にんじん、ひじき、なめこ、こねぎ、かつわかめ	かつお・こんぶだし、こゆちししょうゆ、みりん、す
21 (火)		ごはん とりにくのてりやき どうふさらだ おくらなつとうあえ	にくまん	とりにく、もめんとうふ、ぶたひきにく、なつとう、うすあげ、みそ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、きびぎとう、じゃがいも、じゅうろくこくまい、ごまあぶら、あぶら	にんじん、こまつな、はくさい、たまねぎ、きゅうり、おくら、いとこんにやく、たけのこ、ごぼう、こねぎ	かつおだし、こゆちししょうゆ、みりん、す、どらいいーす
22 (水)		ごはん さかなのにつけ ほうれんそうのあえもの ぼてとさらだ	わかめうどん	かれない、もめんとうふ、みそ、うすあげ	こめ、うどん、じゃがいも、まよねーず、じゅうろくこくまい、きびぎとう	ほうれんそう、はくさい、きゅうり、きやべつ、にんじん、もやし、こねぎ、かつわかめ	いりこだし、かつお・こんぶだし、こゆちししょうゆ、みりん
23 (木)		ごはん ぎょうざ びーまんともやしのいためもの つなとわかめのさらだ	どらやき	ぶたひきにく、もめんとうふ、つなみず、あずき、たまご、みそ	こめ、こむぎこ、きびぎとう、あぶら、じゅうろくこくまい、ぎょうざのかわ、ごまあぶら	きゅうり、もやし、たまねぎ、きやべつ、にんじん、びーまん、にら、こねぎ、ごま、かつわかめ	ようふうだし、こゆちししょうゆ、す、しよくえん
24 (金)		ごもくごはん さばのみそに きゅうりととまとのあまずあえ びーふん	さつまいもすていっく	さば、とりにく、みそ、うすあげ	こめ、ばんこ、あぶら、ふ、びーふん、じゅうろくこくまい、きびぎとう、ごまあぶら	きゅうり、びーまん、はくさい、にんじん、とまと、たまねぎ、しめじ、ごぼう、こんにやく、しょうが、えのきたけ	かつお・こんぶだし、こゆちししょうゆ、みりん、す、しよくえん
27 (月)		ごはん ゆーりんちー やさしいいため ばすたのけちえつぷそーす	ふる一つぼんち	とりにく、たまご	こめ、あぶら、すばげていー、きびぎとう、かたくりこ、じゅうろくこくまい	きやべつ、おれんじ、びーまん、たまねぎ、ねぎ、びーまん、ばいなつぷる、にら、きゅうり、おれんじ、にんじん、こなかんでん、しょうが、にんにく	けちやっぶ、こゆちししょうゆ、みりん、うすたー、りょうりしゅ、す
28 (火)		ひやしちゅうか とうもろこしのかきあげ かほちやのもの おれんじ	どーなつ	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう	ゆでちゅうかめん、こむぎこ、あぶら、きびぎとう、ごまあぶら	おれんじ、かほちや、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、とまと、とうもろこし、ごま、いんげん、かつわかめ	こゆちししょうゆ、す
29 (水)		わかめごはん とりにくのかれーばんこやき こまつなのおかかあえ ごぼうさらだ	♥すーいとぶーる	とりむねにく、あつあげ、ぎゅうにゅう、みそ、たまご、だっしふんにゅう、かつおぶし	こめ、きょうりきこ、むえんばたー、じゅうろくこくまい、まよねーず、きびぎとう、ばんこ	こまつな、はくさい、ごぼう、にんじん、きゅうり、えのきたけ、こねぎ、ごま、かつわかめ	いりこだし、こゆちししょうゆ、かれーるう、どらいいーす、しよくえん
30 (木)		ごはん えびふらい つなやべつ こまつなのしらあえ	のりまき	むきえび、もめんとうふ、たまご、あつあげ、つなみず、みそ	こめ、ばんこ、きびぎとう、あぶら、こむぎこ、じゅうろくこくまい	きやべつ、いとこんにやく、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、とうもろこし、こねぎ、やきのり、ごま、うめぼし	いりこだし、けちやっぶ、す、しよくえん、こゆちししょうゆ
31 (金)		ごはん あまずにくだんご はくさいのあえもの だいこんさらだ	♥ぱりぱりしらすちーず	ぶたひきにく、もめんとうふ、なつとう、ぎゅうにゅう、たまご、とろけるちーず、しらすぼし、つなみ	こめ、ぎょうざかわ、ばんこ、じゅうろくこくまい、きびぎとう	はくさい、たまねぎ、こまつな、ひじき、にんじん、だいこん、こねぎ、かつわかめ	かつお・こんぶだし、こゆちししょうゆ、けちやっぶ、みりん、す、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場合があります。
 ※♥マークは新メニューになります。