

日 曜	行事	献立名	10時おやつ 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	その他		
01 (水)		御飯 ジャポネソースハンバーグ 青のりポテト 胡瓜とオクラの酢の物	野菜スープ 	粉ふき芋 豆腐のあずき煮	牛ひき肉、豚ひき肉、あずき	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、オクラ、あおのり	濃口しょうゆ、酢、みりん、食塩、洋風だし
02 (木)		御飯 ヤンニョムチキン キャベツとコーンのサラダ ひじきの煮物	茄子のみそ汁	りんご さつまいもの煮物	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで大豆、うす揚げ	米、小麦粉、きび砂糖	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、ひじき、とうもろこし、きゅうり、さやえんどう、こねぎ、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、みりん
03 (金)		カレーライス かぼちゃサラダ きのこトマトのスープ バナナ		バナナ じゃがいもの煮物	豚肉(もも)	米、じゃがいも、きび砂糖	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、パセリ	カレールー、洋風だし、食塩
06 (月)		御飯 魚の煮物 切り干し大根の煮物 オクラのおかか和え	厚揚げのみそ汁	りんご 青菜とコーンのおにぎり	生揚げ、淡色みそ、うす揚げ	米、パン粉、小麦粉、きび砂糖	オクラ、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、とうもろこし、こまつな、こねぎ、いんげん	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩
07 (火)	七夕メニュー	七夕三色そばろ井 きゅうりとわかめの甘酢和え 七夕そめん汁 オレンジ		豆乳スープ お誕生日ケーキ	豚ひき肉、鶏ひき肉	米、小麦粉、干しそうめん、砂糖	たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、もやし、バナナ、こねぎ、オクラ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、米酢、みりん、食塩
08 (水)		御飯 魚のかば焼き 小松菜ともやしの炒め物 パスタサラダ	キャベツ納豆 白菜のみそ汁 	蒸しとうもろこし バナナ	納豆、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、スパゲティ、きび砂糖	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、はくさい、トマト、キャベツ、きゅうり、なす、しめじ、こまつな、こねぎ	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、みりん、ウスターソース
09 (木)		夏野菜のミートスパゲティ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ りんご		バナナ さつまいもの煮物	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏レバー	マカロニ・スパゲティ、きび砂糖、砂糖	りんご、かぼちゃ、にんじん、なす、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、トマト、とうもろこし	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
10 (金)	以上見お楽しみ会	御飯 鶏肉の煮物 もやしとわかめのナムル じゃがいもの煮物	洋風スープ	バナナ フルーツ寒天	鶏もも肉 	米、片栗粉、きび砂糖	りんご濃縮果汁、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オレンジ、えのきたけ、パセリ、粉かんでん、カットわかめ	濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、洋風だし、食塩
13 (月)		タコライス 南瓜マカロニサラダ トマトと白菜のスープ オレンジ		バナナ さつまいもの煮物	牛ひき肉、豚ひき肉	米、小麦粉、砂糖、マカロニ	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、バナナ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、トマト、きゅうり	ケチャップ、カレールー、洋風だし、食塩
14 (火)		とうもろこし御飯 魚の煮物 冬瓜のそばろ煮 はるさめサラダ	茄子と豆腐みそ汁	バナナ じゃがいもの煮物	豆乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、きな粉、うす揚げ	米、はるさめ、パン粉、小麦粉、きび砂糖	とうがん、なす、とうもろこし、にんじん、きゅうり	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、酢、みりん
15 (水)		わかめと夏野菜の冷やしうどん いなり寿司 鶏肉の煮物 オレンジ		りんご かぼちゃの煮物	鶏もも肉、うす揚げ	生うどん、米、小麦粉、きび砂糖	トマト、きゅうり、オクラ、黒ごま、カットわかめ	濃口しょうゆ、酢、本みりん、食塩
16 (木)		御飯 ♥うまだれチキン にんじんシリシリ きゅうりとコーンのツナ和え	もずくのすまし汁	粉ふき芋 バナナ	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐	米、きび砂糖	バナナ、きゅうり、にんじん、もずく、たまねぎ、とうもろこし、こねぎ、ごま	濃口しょうゆ、みりん、酢、食塩
17 (金)		御飯 茄子の波佐見焼 ひじきれんこん 冬瓜の酢の物	なめこのみそ汁	りんご そばろおにぎり	牛ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	米、油、パン粉、小麦粉	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、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、酢
21 (火)		御飯 鶏肉の照焼 豆腐のサラダ オクラの納豆和え	小松菜と薄揚げの甘辛炒め 豚汁	りんご さつまいもの煮物	鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)	米、小麦粉、きび砂糖、じゃがいも	にんじん、こまつな、はくさい、たまねぎ、きゅうり、オクラ、たけのこ、ごぼう、こねぎ	かつおだし汁、濃口しょうゆ、みりん、酢、ドライイースト
22 (水)		御飯 魚の煮つけ ほうれん草の和え物 ポテトサラダ	豆腐とキャベツのみそ汁	豆乳スープ わかめうどん	たい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	米、干しうどん、じゃがいも、きび砂糖	ほうれんそう、はくさい、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、こねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん
23 (木)		御飯 豚ニラ団子 ピーマンともやしの炒め物 わかめサラダ	中華スープ	バナナ 豆腐のあずき煮	豚ひき肉、木綿豆腐、あずき(乾)、みそ(無添加)	米、小麦粉、きび砂糖	きゅうり、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、にら、こねぎ、ごま、カットわかめ	洋風だし、濃口しょうゆ、米酢、食塩
24 (金)		五目ご飯 魚の味噌煮 胡瓜とトマトの甘酢和え ピーマン	白菜と麩のすまし汁	蒸しとうもろこし さつまいもの煮物	たい、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	さつまいも、米、砂糖、油、ビーン	きゅうり、ピーマン、はくさい、にんじん、トマト、たまねぎ、しめじ、ごぼう、えのきたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、濃口しょうゆ、料理
27 (月)		御飯 鶏肉のネギだれ 野菜炒め パスタのケチャップソース	ニラスープ	バナナ フルーツポンチ	鶏もも肉	米、油、スパゲティ、きび砂糖、片栗粉	キャベツ、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、万能ねぎ、ピーマン、にら、オレンジ、にんじん、粉かんでん	ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、ウスターソース、料理酒、中華
28 (火)		冷やし中華 とうもろこしのよせ焼き かぼちゃの煮物 オレンジ		バナナ じゃがいもの煮物	鶏ささ身	ゆで中華めん、小麦粉、油、きび砂糖、砂糖	オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、トマト、とうもろこし、ごま、いんげん、カットわかめ	濃口しょうゆ、酢
29 (水)		わかめご飯 鶏肉のカレーパン粉焼き 小松菜のおかか和え ごぼうサラダ	えのきのみそ汁	りんご さつまいもの煮物	鶏むね肉、生揚げ、花かつお節	米、強力粉、きび砂糖	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、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、カレールー、ドライイースト、食塩
30 (木)		御飯 魚の煮物 キャベツの和え物 小松菜の白和え	厚揚げのみそ汁	豆乳スープ 青のりおにぎり	たい、木綿豆腐、卵、生揚げ、淡色みそ、みそ(無添加)	米、パン粉、きび砂糖、油、小麦粉	キャベツ、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	煮干だし汁、ケチャップ、酢、食塩、濃口しょうゆ
31 (金)		御飯 甘酢肉団子 白菜の和え物 大根サラダ	ひじきの納豆和え わかめとたまねぎのすまし汁	粉ふき芋 かぼちゃの煮物	豚ひき肉、木綿豆腐、納豆	米、パン粉、きび砂糖	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、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酢、食

※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。