

献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

献立作成者 植

日 期	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	パウロ	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 おはぎ	牛ひき肉、豚ひき肉、あずき(乾)、牛乳、卵	米、じゃがいも、七福米、もち米、砂糖、パン粉、押麦、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	ヨーグルト クッキー	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで大豆、卵、うす揚げ	米、小麦粉、きび砂糖、無塩バター、七福米、押麦、フレンチドレッシング、油	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、にんにく、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		いりこ ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、牛乳、豚肉(もも)、ゼラチン	米、じゃがいも、きび砂糖、七福米、押麦、油、マヨネーズ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ブルーベリー、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	カレールウ、洋風だし、食塩
06 (月)	御飯 ししゃもフライ 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	ししゃも、生揚げ、卵、淡色みそ、うす揚げ、花かつお節	米、パン粉、油、小麦粉、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖、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)	七タメニュー 七タ三色そばろ丼 きゅうりとわかめの甘酢和え 七タそめん汁 オレンジ		豆乳スープ お誕生日ケーキ	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、牛乳、卵(黄)、生クリーム、ツナ水煮缶	米、小麦粉、干しとうもろこし、砂糖、きび砂糖、無塩バター、ごま油	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、しょうが、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 サバのかば焼 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 ピザ	さば、納豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、スパゲティ、きび砂糖、七福米、押麦、油	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、しょうが	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 コーンスローサラダ かぼちゃのポタージュ りんご		バナナ ラスク	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、鶏レバー	マカロニ・スパゲティ、食パン、きび砂糖、無塩バター、ごまドレッシング、油、	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 鶏のから揚げ もやしわかめのナムル フライドポテト	バナナ フルーツ寒天	鶏もも肉	米、フライドポテト、油、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖、ごま油	りんご濃縮果汁、もやし、たまねぎ、きゅうり、パイナップル、にんじん、オレンジ、えのきたけ、パセリ、粉かんでん、しょうが、にんにく、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	いりこ パウンドケーキ	牛ひき肉、豚ひき肉、卵	米、小麦粉、砂糖、バター、マカロニ、七福米、マヨネーズ	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、カレールウ、洋風だし、食塩
14 (火)		とうもろこし御飯 カレイのフライ 冬瓜のそぼろ煮 はるさめサラダ	バナナ ♥豆乳きな粉プリン	豆乳、かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、豚ひき肉、きな粉、うす揚げ、ゼラチン	米、油、はるさめ、パン粉、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖、黒糖	とうがんと、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 とり天 パイン	りんご ごまザブレ	鶏もも肉、うす揚げ、卵	生うどん、米、小麦粉、きび砂糖、無塩バター、砂糖、油、七福米、押麦	パイナップル、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 にんじんソリシ きゅうりとコーンのツナ和え	粉ふき芋 バナナ餃子	鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、ツナ水煮缶	米、きょうざの皮、油、七福米、押麦、きび砂糖、ごま油	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、にんにく、しょうが、ごま	濃口しょうゆ、みりん、酢、食塩
17 (金)		御飯 なすのはさみ揚げ ひじきれんこん 冬瓜の酢の物	ヨーグルト そばろおにぎり	牛ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、鶏ひき肉、牛乳、うす揚げ	米、油、パン粉、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖、マヨネーズ	なす、たまねぎ、れんこん、とうがんと、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	りんご 肉まん	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)、牛乳	米、小麦粉、きび砂糖、じゃがいも、七福米、押麦、ごま油、油	にんじん、こまつな、はくさい、たまねぎ、きゅうり、オクラ、糸こんにゃく、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	豆乳スープ わかめうどん	かれい、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、マヨネーズ、七福米、押麦、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 餃子 ピーマンともやしの炒め物 ツナとわかめのサラダ	バナナ どら焼き	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、あずき(乾)、卵、みそ(無添加)	米、小麦粉、きび砂糖、油、七福米、押麦、きょうざの皮、ごま油	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 さばのみそ煮 胡瓜とトマトの甘酢和え ピーマン	蒸しとうもろこし さつまいもスティック	さば、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、油麩、ピーマン、七福米、押麦、きび砂糖、ごま油	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、糸こんにゃく、しょうが、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 油淋鶏 野菜炒め パスタのケチャップソース	ヨーグルト フルーツポンチ	鶏もも肉、卵	米、油、スパゲティ、きび砂糖、片栗粉、七福米、押麦	キャベツ、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、万能ねぎ、ピーマン、パイナップル、にら、キウイフルーツ、オレンジ、にんじん、粉かんでん、しょうが、にんにく	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 とうもろこしのかき揚げ かぼちゃの煮物 オレンジ	バナナ ドーナッツ	鶏ささ身、卵、牛乳	ゆで中華めん、小麦粉、油、きび砂糖、ごま油、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	りんご ♥スイートブルー 〜 帽子パン	鶏むね肉、生揚げ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、脱脂粉乳、花かつお節	米、強力粉、無塩バター、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖、パン粉	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、カレールウ、ドライイースト、食塩
30 (木)		御飯 えびフライ ツナキャベツ 小松菜の白和え	豆乳スープ 海苔巻き	むきえび、木綿豆腐、卵、生揚げ、ツナ水煮缶、淡色みそ、みそ(無添加)	米、パン粉、きび砂糖、油、小麦粉、七福米、押麦、フレンチドレッシング	キャベツ、糸こんにゃく、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、焼きのり、ごま、うめ干し	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	粉ふき芋 ♥パリパリすチーズ	豚ひき肉、木綿豆腐、納豆、牛乳、卵、とろけるチーズ、しらす干し、ツナ水煮缶	米、きょうざの皮、パン粉、七福米、押麦、フレンチドレッシング、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、醬油、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。