



献立表

くま組・きりん組・らいおん組

作成者
吉本

日／曜 (月)		献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・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
03 (月)	登園日	ごはん なすとながねぎのみそじる でみぐらすはんぱーぐ ひじきのにも ちんげんさいのあえもの	おかかおにぎり	こめ、しちふくまい、おしむぎ、きびざとう、かたくりこ	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、もめんどうふ、みそ、うすあげ、はなかつおぶし	たまねぎ、はくさい、にんじん、ばんのうねぎ、ひじき、ぴーまん、なす、えだまめ、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、しょくえん
04 (火)		ごはん こんそめすーぷ ぶたこまちーずとんかつ かぼちゃさらだ やさしいため	びざ	こめ、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、きびざとう、しちふくまい、おしむぎ、まよねーず、ばんこ	ぶたにく(もも)、ちーず、たまご	たまねぎ、かぼちゃ、きゃべつ、にんじん、ぴーまん、とまと、しめじ、きゅうり、ぱせり	けちやつぷ、こいくちしょうゆ、うすたーそーす、しょくえん、ようふうだし、こしょう
05 (水)		えだまめとにんじんのまぜごはん とりにくのてりやき あおのりぽてと ほうれんそうのおかかあえ	よーぐるとむーす	こめ、じゃがいも、きびざとう、ほしそうめん、しちふくまい、おしむぎ	よーぐると、とりももにく、ぎゅうにゅう、はなかつおぶし、ぜらちん	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ぶるーべりー、えだまめ、こねぎ、あおのり	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、しょくえん
06 (木)		♥やきそば みにぎょうざ ちゅうかすーぷ おれんじ	くつきー	やきそばめん、こむぎこ、あぶら、きびざとう、むえんぱたー、ぎょうざのかわ、ごまあぶら	ぶたにく(ばら)、ぶたひきにく、もめんどうふ、たまご、みそ	おれんじ、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、にら、こねぎ、ごま、だいずもやし	ちゅうのうそーす、ようふうだし、しょくえん、こいくちしょうゆ
07 (金)		ごはん わかめのみそじる かれいのにつけ ちくぜんに こまつなのしらあえ	やさいうどん	うどん、こめ、しちふくまい、おしむぎ、きびざとう	かれい、もめんどうふ、とりももにく、こめみそ、うすあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、れんこん、ごぼう、えのきたけ、いとこんにやく、こねぎ、いんげん、かつとわかめ、ごま	かつお・こんぶだしじる、にぼしだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、しょくえん
10 (月)		ごはん たまねぎすーぷ みーとぼーる まかろにさらだ にんじんしりしり	どーなっつ	こめ、こむぎこ、あぶら、まかろに、ばんこ、きびざとう、しちふくまい、おしむぎ、まよねーず	ぎゅうひきにく、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、つなみずにかん	たまねぎ、にんじん、とまと、ちんげんさい、きゅうり、ごま	けちやつぷ、ようふうだし、こいくちしょうゆ、しょくえん
12 (水)		きのこのわふうぱすた じゃがいもすーぷ さつまいもとぶろっこりーのさらだ りんご	のりまき	すばげてい、こめ、さつまいも、じゃがいも、きびざとう、まよねーず、あぶら	ぶたにく(もも)	りんご、はくさい、ぶろっこりー、ちんげんさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、ぱせり、やきのり、ごま、うめぼし	す、ようふうだし、しょくえん、こいくちしょうゆ
17 (月)	登園日	ごはん だいこんとわかめのすましじる とりにくのれもんに こまつなのおかかあえ とうもろこしときゃべつのさらだ	そぼろおにぎり	こめ、あぶら、かたくりこ、しちふくまい、おしむぎ、ふれんちどれっしんぐ、きびざとう	とりももにく、とりひきにく、はなかつおぶし	こまつな、きゃべつ、にんじん、とうもろこし、だいこん、はくさい、たまねぎ、こねぎ、れもん、かつとわかめ	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、ほんみりん、みりん、しょくえん
18 (火)		にくわかめうどん とうもろこしのかきあげ いなりずし ばなな	ごまさぶれ	なまうどん、こめ、こむぎこ、じゃがいも、きびざとう、むえんぱたー、さとう、あぶら、しちふくまい、おしむぎ	ぎゅうにく(もも)、うすあげ、たまご、はなかつおぶし	たまねぎ、ばなな、にんじん、ばんのうねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、こねぎ、こんぶ、かつとわかめ、くろごま	す、こいくちしょうゆ、みりん、しょくえん、ほんみりん
19 (水)		ごはん とうふときゃべつのみそじる ししゃもふらい つなさらだ かぼちゃのにも	ふる一つぼんち	こめ、しちふくまい、おしむぎ、きびざとう、さとう、ばんこ、こむぎこ	ししゃも、もめんどうふ、つなみずにかん、こめみそ、たまご	かぼちゃ、おれんじのうしゅくかじゅう、ばいなっぶる、きゅうり、きゃべつ、きういふる一つ、おれんじ、とうもろこし、こねぎ、いんげん、こなかんてん、かつとわかめ	にぼしだしじる、こいくちしょうゆ、こめず
20 (木)		ごはん なめこのすましじる とりのからあげ ほうれんそうのごまあえ れんこんのきんぴら	おはぎ	こめ、しちふくまい、もちごめ、さとう、あぶら、かたくりこ、おしむぎ、きびざとう	とりももにく、あずき(かん)	たまねぎ、にんじん、れんこん、ほうれんそう、なめこ、こねぎ、ごま、しょうが、にんにく	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、ほんみりん、みりん、りょうりしゅ、しょくえん
21 (金)		かれーらいす だいこんさらだ こまつなすーぷ みにかんてん	びざまん	こめ、こむぎこ、じゃがいも、ふれんちどれっしんぐ、あぶら、しちふくまい、おしむぎ、きびざとう	ぶたにく(もも)、ぶたひきにく、つなみずにかん、ちーず	みかんのうしゅくかじゅう、たまねぎ、だいこん、こまつな、はくさい、にんじん、ぴーまん、ぱせり、こなかんてん	かれーるう、けちやつぷ、りょうりしゅ、ようふうだし、しょくえん、こしょう
24 (月)	登園日	なすのみーとすばげていー みにぐらたん ちんげんさいすーぷ ばいん	ばななまどれーぬ	まかろに・すばげてい、こむぎこ、さとう、ぱたー、むえんぱたー、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、たまご、ぎゅうにゅう	ばいなっぶる、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ばなな、なす、ぴーまん、ちんげんさい、ぱせり	けちやつぷ、ようふうだし、こいくちしょうゆ、しょくえん
25 (火)		ごはん ぼてとさらだ ぶりのてりやき えのきのみそじる きりぼしだいこんのにも おくらのなっとうあえ	ふる一つかんてん	こめ、じゃがいも、さとう、しちふくまい、おしむぎ、まよねーず、きびざとう	ぶり、なっとう、なまあげ、こめみそ、たまご、うすあげ	にんじん、はくさい、おくら、えのきたけ、きりぼしだいこん、こねぎ、きゅうり、いんげん、ばいん、おれんじ、りんごのうしゅくかじゅう	にぼしだしじる、こいくちしょうゆ、みりん
26 (水)		まぜごはん かきたまじる かぼちゃころっけ ぴーまんともやしのいためもの こーるすろー	♥おさつぱん	こめ、きょうりきこ、むえんぱたー、こむぎこ、あぶら、きびざとう、ばんこ、しちふくまい、おしむぎ、ごまどれっしんぐ	たまご、つなみずにかん、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、うすあげ	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゃべつ、ぴーまん、とうもろこし、ごぼう、こねぎ、えのきたけ	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、しょくえん、ちゅうかだしのもと、どらいーすど
27 (木)		やきにくどん ごぼうさらだ あつあげのみそじる りんご	わかめうどん	こめ、ほしうどん、まよねーず、あぶら、きびざとう	ぶたにく(もも)、なまあげ、たんしゅくみそ、うすあげ	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こねぎ、はくさい、きゃべつ、きゅうり、ごま、かつとわかめ	にぼしだしじる、かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、ほんみりん、みりん
28 (金)		ごはん ふのすましじる ちきんちきんごぼう さんしょくなむる はくさいとほうれんそうのあえもの	ひじきおにぎり	こめ、あぶら、あぶらふ、しちふくまい、おしむぎ、かたくりこ、きびざとう、ごまあぶら	とりももにく	もやし、ほうれんそう、はくさい、ごぼう、にんじん、かつとわかめ、ひじき、えのきたけ	かつおだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、しょくえん
31 (月)		わかめごはん みずなとたまねぎのすーぷ えびふらい じゃがいもとこーんのそてー きゃべつとひじきのさらだ	わらびもち	こめ、じゃがいも、わらびもちこ、ばんこ、きびざとう、あぶら、こむぎこ、ふれんちどれっしんぐ、しちふくまい、おしむぎ、ぱたー	むきえび、たまご、きなこと	きゃべつ、みずな、たまねぎ、とまと、とうもろこし、ひじき、かつとわかめ	けちやつぷ、ようふうだし、こいくちしょうゆ、しょくえん

※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。