



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
03 (月)	登園日	御飯 デミグラスハンバーグ ひじきの煮物 チンゲン菜の和え物 茄子と長ねぎみそ汁	蒸しとうもろこし おかかおにぎり	米、七福米、押麦、きび砂糖、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、みそ、うす揚げ、花かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、万能ねぎ、ひじき、ピーマン、なす、えだまめ、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、食塩
04 (火)		御飯 豚こまチーズとんかつ かぼちゃサラダ 野菜炒め コンソメスープ	いりこ ピザ	米、小麦粉、じゃがいも、油、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、パン粉	豚肉(もも)、チーズ、卵	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ピーマン、トマト、しめじ、きゅうり、パセリ	ケチャップ、濃口しょうゆ、ウスターソース、食塩、洋風だし、こしょう
05 (水)		枝豆と人参の混ぜ御飯 鶏肉の照焼 青のりポテト ほうれん草のおかか和え そうめん汁	豆乳スープ ヨーグルトムース	米、じゃがいも、きび砂糖、干しそうめん、七福米、押麦	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、花かつお節、ゼラチン	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ブルーベリー、えだまめ、こねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
06 (木)		♥焼きそば ミニ餃子 中華スープ オレンジ 	バナナ クッキー	焼きそばめん、小麦粉、油、きび砂糖、無塩バター、ぎょうざの皮、ごま油	豚肉(ばら)、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、こねぎ、ごま、大豆もやし 	中濃ソース、洋風だし、食塩、濃口しょうゆ
07 (金)		御飯 カレーの煮つけ 筑前煮 小松菜の白和え わかめのみそ汁	りんご 野菜うどん	うどん、米、七福米、押麦、きび砂糖 	かれい、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、うす揚げ、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、糸こんにゃく、こねぎ、いんげん、カットわかめ、ごま	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
10 (月)		御飯 ミートボール マカロニサラダ にんじんシリシリ たまねぎスープ	ヨーグルト ドーナッツ	米、小麦粉、油、マカロニ、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、トマト、チンゲンサイ、きゅうり、ごま	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
12 (水)		きのこの和風パスタ じゃがいもスープ りんご さつまいもとブロッコリーのサラダ	いりこ 海苔巻き	スパゲティ、米、さつまいも、じゃがいも、きび砂糖、マヨネーズ、油	豚肉(もも)	りんご、はくさい、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、パセリ、焼きのり、ごま、うめ干し	酢、洋風だし、食塩、濃口しょうゆ
17 (月)	登園日	御飯 鶏肉のレモン煮 小松菜のおかか和え とうもろこしとキャベツのサラダ だいこんとわかめのすまし汁	りんご そぼろおにぎり	米、油、片栗粉、七福米、押麦、フレンチドレッシング、きび砂糖	鶏もも肉、鶏ひき肉、花かつお節 	こまつな、キャベツ、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、レモン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、みりん、食塩
18 (火)		肉わかめうどん とうもろこしのかき揚げ いなり寿司 バナナ ヨーグルト ごまサブレ	ヨーグルト ごまサブレ	生うどん、米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、無塩バター、砂糖、油、七福米、押麦	牛肉(もも)、うす揚げ、卵、花かつお節	たまねぎ、バナナ、にんじん、万能ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、こねぎ、こんぶ、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
19 (水)		御飯 ししゃもフライ ツナサラダ かぼちゃの煮物 豆腐とキャベツのみそ汁	豆乳スープ フルーツポンチ	米、七福米、押麦、きび砂糖、砂糖、パン粉、小麦粉	ししゃも、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ、卵	かぼちゃ、オレンジ濃縮果汁、パイナップル、きゅうり、キャベツ、キウイフルーツ、オレンジ、とうもろこし、こねぎ、いんげん、粉かんでん、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、米酢
20 (木)		御飯 鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え れんこんのきんぴら なめこのすまし汁	粉ふき芋 おはぎ 	米、七福米、もち米、砂糖、油、片栗粉、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、あずき(乾)	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・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、みりん、料理酒、食塩
21 (金)		カレーライス 大根サラダ 小松菜スープ ミニ寒天 バナナ ピザまん	バナナ ピザまん	米、小麦粉、じゃがいも、フレンチドレッシング、油、七福米、押麦、きび砂糖	豚肉(もも)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、チーズ 	みかん濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、こまつな、はくさい、にんじん、ピーマン、パセリ、粉かんでん	カレールウ、ケチャップ、料理酒、洋風だし、食塩、こしょう
24 (月)	登園日	なすのミートスパゲティ ミニグラタン 青梗菜スープ パイン 	いりこ バナナマドレーヌ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖、バター、無塩バター、油	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳	パイナップル、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、なす、ピーマン、チンゲンサイ、パセリ	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
25 (火)		御飯 ぶりの照焼 切り干し大根の煮物 オクラの納豆和え ポテトサラダ えのきのみそ汁	りんご フルーツ寒天	米、じゃがいも、砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖	ぶり、納豆、生揚げ、米みそ、卵、うす揚げ	にんじん、はくさい、オクラ、えのきたけ、切り干しだいこん、こねぎ、きゅうり、いんげん、パイン、オレンジ、りんご濃縮果汁	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん 
26 (水)		混ぜご飯 かぼちゃコロッケ ピーマンともやしの炒め物 コールスロー かきたま汁	ヨーグルト ♥おさつパン 	米、強力粉、無塩バター、小麦粉、油、きび砂糖、パン粉、七福米、押麦、ごまドレッシング	卵、ツナ水煮缶、豚ひき肉、牛ひき肉、うす揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ピーマン、とうもろこし、ごぼう、こねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、食塩、中華だしの素、ドライイースト、こしょう
27 (木)		焼肉丼 ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁 りんご バナナ わかめうどん	バナナ わかめうどん	米、干しうどん、マヨネーズ、油、きび砂糖	豚肉(もも)、生揚げ、淡色みそ、うす揚げ	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、ごま、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、みりん
28 (金)		御飯 チキンチキンごぼう 3色ナムル 白菜とほうれん草の和え物 麩のすまし汁	粉ふき芋 ひじきおにぎり	米、油、油麩、七福米、押麦、片栗粉、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉 	もやし、ほうれんそう、はくさい、ごぼう、にんじん、カットわかめ、ひじき、えのきたけ	かつおだし汁、濃口しょうゆ、本みりん、みりん、食塩
31 (月)		わかめ御飯 えびフライ じゃがいもとコーンのソテー キャベツとひじきのサラダ 水菜とたまねぎのスープ	豆乳スープ わらび餅 	米、じゃがいも、わらび餅粉、パン粉、きび砂糖、油、小麦粉、フレンチドレッシング、七福米、押麦、バター	むきえび、卵、きな粉	キャベツ、みずな、たまねぎ、トマト、とうもろこし、ひじき、カットわかめ	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、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。