



献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

作成者
堤

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	
01 (月)	御飯 チキン南蛮 キャベツとしらすの和え物 ささみブロッコリー 豆腐とわかめのみそ汁	りんご 野菜チップス	米、さつまいも、油、マヨネーズ、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ、しらす干し	だいこん、キャベツ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、こねぎ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、濃口しょうゆ、料理酒、酢、食塩	
02 (火)	きのこのミートスパゲティ ミニグラタン キャベツと人参のスープ オレンジ	粉ふき芋 チャーハン	七福米、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ピーマン、キャベツ、しめじ、トマト、あおのり	ケチャップ、料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩	
03 (水)	グリーンピース御飯 鮭のムニエル 白菜とチンゲン菜の和え物 れんこんのきんぴら 豆腐の味噌汁	バナナ ピザまん	米、小麦粉、油、七福米、押麦、きび砂糖	さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、チーズ、花かつお節	にんじん、れんこん、はくさい、だいこん、たまねぎ、たけのこ、グリーンピース、こねぎ、ごま、チンゲンサイ	かつお・昆布だし 汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、料理酒、みりん、食塩、こしょう	
04 (木)	豚丼 ごぼうサラダ 具だくさんみそ汁 りんご	いりこ わかめうどん	米、干しうどん、マヨネーズ、油	豚肉(もも)、米みそ、うす揚げ	りんご、はくさい、たまねぎ、ごぼう、こねぎ、にんじん、きゅうり、糸こんにゃく、だいこん、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、みりん	
05 (金)	御飯 鶏肉のレモン煮 白菜の納豆和え ポテトサラダ かき玉汁	豆乳スープ ごまサブレ	米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、片栗粉、油、マヨネーズ、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、納豆、卵	はくさい、にんじん、こまつな、きゅうり、レモン、ごま	かつおだし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩	
08 (月)	始業式 御飯 デミグラスハンバーグ ブロッコリーと卵のサラダ もやしのナムル	オレンジ 海苔巻き	米、じゃがいも、きび砂糖、パン粉、七福米、押麦、マヨネーズ、無塩バター	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、鶏ささ身、卵、ツナ水煮缶	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、焼きのり、パセリ、ごま	ウスターソース、酢、ケチャップ、濃口しょうゆ、料理酒、洋風だし、食塩	
09 (火)	午前保育 豚肉うどん 青菜おにぎり ピーマンともやしの甘辛炒め ミニ寒天	バナナ しらすのお好み焼き	生うどん、米、小麦粉、ながいも、きび砂糖、七福米	豚肉(もも)、しらす干し、花かつお節	りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、もやし、万能ねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、こねぎ、こんぶ(だし用)、粉かんでん	濃口しょうゆ、みりん、ウスターソース、食塩	
10 (水)	御飯 チキンチキンごぼう 大根サラダ チンゲン菜の和え物 麩のすまし汁	ヨーグルト ピザ	米、小麦粉、油、片栗粉、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖、焼ふ	鶏もも肉、チーズ、ツナ水煮缶	たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、ごぼう、ピーマン、トマト、にんじん、とうもろこし、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、みりん、食塩	
11 (木)	御飯 つくねチーズ焼き はるさめサラダ かぼちゃの煮物 厚揚げのみそ汁	粉ふき芋 ゆかりおにぎり	米、はるさめ、油、七福米、押麦、片栗粉、砂糖、きび砂糖	鶏ひき肉、生揚げ、淡色みそ	かぼちゃ、れんこん、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こねぎ、いんげん	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酢	
12 (金)	御飯 ししゃもフライ ひじきの煮物 小松菜の納豆和え 五目汁 バナナ	りんご フルーツ寒天	米、油、小麦粉、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖、パン粉	ししゃも、納豆、卵、生揚げ、うす揚げ、みそ	りんご濃縮果汁、バナナ、にんじん、りんご、だいこん、オレンジ、ごぼう、糸こんにゃく、ひじき、さやえんどう、葉ねぎ、ごま	かつお・昆布だし 汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩	
13 (土)	麻婆丼 3色ナムル チンゲン菜の中華スープ オレンジ	菓子 かぼちゃ蒸しパン	米、小麦粉、きび砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、米みそ	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、こねぎ、かぼちゃ、きゅうり、しょうが、にんにく	料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし	
15 (月)	御飯 鶏のから揚げ ツナ白菜 パスタのケチャップソース 玉ねぎとキャベツのスープ	豆乳スープ 野菜うどん	うどん、米、スパゲティ、油、片栗粉、きび砂糖、七福米、押麦	鶏もも肉、うす揚げ、ツナ水煮缶、花かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、こねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし 汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、みりん、本みりん、洋風だし、料	
16 (火)	カレーライス マカロニサラダ きのこスープ りんご	いりこ ヨーグルトムース	米、じゃがいも、きび砂糖、マカロニ、マヨネーズ、七福米、押麦、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、牛乳、豚肉(もも)、ゼラチン	りんご、たまねぎ、マンゴー、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ピーマン、パセリ	カレー、洋風だし、食塩	
17 (水)	御飯 さばの塩焼き ほうれん草のおかか和え 切り干し大根の煮物 なめこのみそ汁	オレンジ いなり寿司	米、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖	塩さば、うす揚げ、米みそ、花かつお節	ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん、なめこ、こねぎ、いんげん、たまねぎ、黒ごま、ごま	かつお・昆布だし 汁、酢、濃口しょうゆ、食塩、本みりん	
18 (木)	たけのこ御飯 鶏肉のごま焼き 白和え 筑前煮 長ねぎと豆腐のみそ汁	バナナ スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、七福米、押麦、無塩バター、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、木綿豆腐、米みそ、卵、うす揚げ、卵(黄)	万能ねぎ、れんこん、にんじん、たけのこ、こまつな、ごぼう、糸こんにゃく、いんげん、ごま、カットわかめ、ほうれん草	煮干だし汁、かつおだし汁、濃口しょうゆ、みりん、料理酒	
19 (金)	花まつり 御飯 コロッケ コールスローサラダ きゅうりとささみの和え物 白菜スープ	蒸しパン わらびもち	米、じゃがいも、わらび餅粉、油、きび砂糖、小麦粉、パン粉、七福米、押麦、ドレッシング	ツナ水煮缶、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉	たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、キャベツ、カットわかめ	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし、こしょう	
20 (土)	チキンライス 野菜炒め 洋風スープ オレンジ 菓子 芋もち	菓子 芋もち	米、七福米、押麦、きび砂糖、じゃがいも	鶏ひき肉	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、パセリ	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩	
22 (月)	御飯 ♥キャベツの豚巻き さつまいもの煮物 白菜のおかか和え ニラ玉スープ	りんご クッキー	米、小麦粉、さつまいも、無塩バター、砂糖、七福米、押麦、きび砂糖	豚肉(ばら)、卵、花かつお節	はくさい、にら、キャベツ、たまねぎ、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、こしょう	
23 (火)	肉うどん かき揚げ わかめおにぎり バナナ	粉ふき芋 セザミドーナツ	生うどん、米、小麦粉、油、じゃがいも、きび砂糖、七福米、押麦	牛肉(もも)、牛乳、卵、花かつお節	バナナ、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、かぼちゃ、こねぎ、ごま、カットわかめ、こんぶ(だし用)	濃口しょうゆ、みりん、食塩	
24 (水)	御飯 ミートボール きんぴらごぼう パスタサラダ キャベツスープ	ヨーグルト ポテトチップス	米、じゃがいも、スパゲティ、油、七福米、押麦、片栗粉、きび砂糖、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごま	ケチャップ、濃口しょうゆ、料理酒、酢、食塩、洋風だし	
25 (木)	混ぜご飯 鶏肉の照焼 ほうれん草のごま和え にんじんシリシリ わかめスープ	いりこ カリカリバナナ餃子	米、ぎょうざの皮、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ、ツナ水煮缶、うす揚げ	バナナ、にんじん、ほうれん草、もやし、たまねぎ、しめじ、ごぼう、糸こんにゃく、こねぎ、ごま	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、みりん	
26 (金)	御飯 えびフライ 青のりポテト チンゲン菜のおかか和え 大根のみそ汁	豆乳スープ お誕生日ケーキ	米、じゃがいも、パン粉、きび砂糖、油、小麦粉、七福米、押麦、無塩バター	むきえび、牛乳、卵(黄)、卵、米みそ、うす揚げ、花かつお節	だいこん、チンゲンサイ、いちご、にんじん、はくさい、こねぎ、あおのり	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩	
30 (火)	御飯 タンダーチキン もやしと小松菜のナムル かぼちゃサラダ 洋風スープ	オレンジ おはぎ	米、七福米、もち米、砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)	かぼちゃ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パセリ	ケチャップ、カレー粉、濃口しょうゆ、洋風だし、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。