

献立表

くま組・きりん組・らいおん

献立作成者 植

日/曜日	行事	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				
				ストロング	パロー	ヘルシー	その他	
01 (水)		ごはん てりまよつくね ばすたのけちやっぶそーす ほうれんそうのあえもの	どうふとわかめのみそしる	さつまいもすていっく	ぎゅうにく、もめんとうふ、 ぶたにく、みそ、たまご	さつまいも、こめ、すばげ てい、あぶら、きびさとう、 じゅうろくこくまい、まよ ねーず	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、 びーまん、かっとうわかめ、こねぎ	かつお・こんぶだし、 けちやっぶ、こゆくち しょうゆ、みりん、しょ くえん
02 (木)	子ども の日メ ニュー	こいのぼりおむらいす あおのりぼてと こまつなすーぶ みにかんてん		こいのぼりくつきー	たまご、とりにく、いんげ んまめ	こめ、じゃがいも、こむぎ こ、ばたー、きびさとう、 じゅうろくこくまい、あぶら	みかんじゅーす、たまねぎ、こまつ な、はくさい、ばせり、こなかんて ん、あおのり	けちやっぶ、ようふう だし、しょくえん
07 (火)		きのこのみーとすばげてい つなまよきやべつ はくさいとにんじんのすーふ りんご		おかかおむすび	ぶたにく、ぎゅうにく、つ な、かつおぶし	すばげてい、こめ、じゅうろ くこくまい、あぶら、まよ ねーず、きびさとう	りんご、にんじん、きやべつ、はくさ い、たまねぎ、しめじ、びーまん、と まと	けちやっぶ、ようふう だし、しょくえん、こ ゆくちしょうゆ
08 (水)		ませごはん さばのみそに にんじんしりしり ほうれんそうのおかかあえ	だいこんとどうふのすましじる	わかめうどん	さば、もめんとうふ、み そ、つな、うすあげ、か つおぶし	こめ、うどん、じゅうろくこ くまい、きびさとう	にんじん、ほうれんそう、はくさい、 だいこん、たまねぎ、しめじ、ごぼ う、こねぎ、糸こんにゃく、しょうが、 かっとうわかめ、ごま	かつお・こんぶだし、 こゆくちしょうゆ、みり ん、りょうりしゆ、しょく えん
09 (木)		かれーちい こーるすーらだ ようふうすーぶ おれんじ		びざ	ぶたにく、ちーず、つな	こめ、こむぎこ、じゃがい も、あぶら、じゅうろくこくま い、きびさとう	たまねぎ、おれんじ、びーまん、はく さい、にんじん、とまと、きやべつ、と うもろこし、ちんげんさい、ばせり	かれーちい、けちやっ ぶ、ようふうだし、しょ くえん
10 (金)		ごはん ♥あげだんご ぼてとさらだ びーまんとまよしのあかまらいため	かきたまじる	みにほっとけーき	ぶたにく、ぎゅうにく、た まご	こめ、じゃがいも、こむぎ こ、きびさとう、じゅうろくこ くまい、まよねーず、かたくり こ	もやし、たまねぎ、こまつな、びーま ん、にんじん、きゅうり	かつおだし、けちやっ ぶ、こゆくち しょうゆ、りょうりし ゆ
11 (土)		きつねうどん わかめおにぎり とりにくのごまやき りんご		きなこむしばん	とりにく、うすあげ、み そ、きなこ	うどん、こめ、こむぎこ、き びさとう、じゅうろくこくまい	りんご、たまねぎ、にんじん、こね ぎ、かっとうわかめ	かつお・こんぶだし、 こゆくちしょうゆ、みり ん、しょくえん
13 (月)		ぶたどん れんこんのさらだ そうめんじる おれんじ		ごまさぶれ	ぶたにく、たまご	こめ、こむぎこ、ばたー、あ ぶら、そうめん、まよねー ず、きびさとう	たまねぎ、おれんじ、はくさい、こね ぎ、れんこん、にんじん、ごま、ひじ き、にんにく、しょうが	かつお・こんぶだし、 こゆくちしょうゆ、みり ん、しょくえん
14 (火)		ごはん とりにくのてりやき もやしなっとう ごぼうときゅうりのまよねーずあえ	きやべつとどうふのみそしる ばなな	わらびもち	とりにく、なっとう、もめ んとうふ、みそ、きなこ、 うすあげ	こめ、わらびもちこ、きびさ とう、じゅうろくこくまい、ま よねーず	ばなな、ごぼう、もやし、にんじん、 きやべつ、きゅうり、ごま、かっとうわ かめ	いりこだし、こゆくち しょうゆ、みりん、しょ くえん
15 (水)		ごはん はんぱーぐ やさしいため ばすたさらだ	かぼちゃすーぶ	ちやーはん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぎゅうにく、たまご	こめ、すばげてい、ばんこ、 じゅうろくこくまい、きびさ とう、あぶら	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きや べつ、きゅうり、びーまん、ばせり、 あおのり	こゆくちしょうゆ、り ょうりしゆ、ようふう だし、す、しょくえん
16 (木)	リズムク	ごはん どりのからあげ はるさめさらだ もやしとこまつなのなむる	もずくすーぶ	ふる一つぼんち	とりにく	こめ、はるさめ、あぶら、か たくりこ、じゅうろくこくま い、きびさとう、ごまあぶら	おれんじじゅーす、もやし、もずく、 たまねぎ、こまつな、ばいなつぷる、 にんじん、きゅうり、きういふる一つ、 おれんじ、こねぎ、こなかんてん	こゆくちしょうゆ、みり ん、す、みりん、りょう りしゆ、しょくえん
17 (金)		ごはん ぎょうざ はくさいとちんげんさいのあえもの 3しょくきんぴら	みそしる	せさみどーなつ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、 もめんとうふ、みそ、たま ご、うすあげ、みそ、 かつおぶし	こめ、こむぎこ、きびさ とう、あぶら、じゅうろくこくま い、ぎょうざのかわ、ごまあぶら	はくさい、にんじん、ごぼう、きやべ つ、びーまん、にら、えのきたけ、ご ま、ちんげんさい	かつお・こんぶだし、 こゆくちしょうゆ
18 (土)		ぶたにくちやーはん やさしいさらだ わかめすーぶ ばなな		すいーとぼてと	ぶたにく、ぎゅうにゅう、 みそ、たまご	さつまいも、じゅうろくこくま い、さとう、ばたー、あぶら	ばなな、たまねぎ、きやべつ、もや し、にんじん、びーまん、とまと、き ゅうり、こねぎ、あおのり	いりこだし、りょうり しゆ、こゆくちしょう ゆ、しょくえん
20 (月)		ごはん たんどりーちきん きゅうりとささみのあえもの だいにんさらだ	きやべつすーぶ	にくまん	とりにく、ぶたにく、ぎ ゅうにゅう、つな、うすあげ	こめ、こむぎこ、まよねー ず、きびさとう、じゅうろくこ くまい、ごまあぶら、あぶら	きゅうり、だいこん、たまねぎ、はくさ い、とまと、たけのこ、ほしいたけ、 かっとうわかめ	こゆくちしょうゆ、け ちやっぶ、かれー こ、しょくえん、よう ふうだし、どらいいー す
21 (火)	降誕会	ごはん えびふらい まからにさらだ かぼちゃのもの	もやしとわかめのみそしる	いなりずし	むきえび、たまご、うす あげ、みそ	こめ、きびさとう、ばんこ、 まからに、あぶら、こむぎ こ、じゅうろくこくまい、まよ ねーず	もやし、かぼちゃ、にんじん、きゅう り、かっとうわかめ、こねぎ、いんげ ん	かつお・こんぶだし、 けちやっぶ、す、こゆ くちしょうゆ、しょく えん、みりん
22 (水)		わかめうどん とりてん ほうれんそうのごまあえ ばなな		おはぎ	とりにく、あずき、たま ご、かつおぶし	うどん、じゅうろくこくま い、もちこめ、あぶら、こむぎ こ、きびさとう	ばなな、たまねぎ、にんじん、なが ねぎ、ほうれんそう、こねぎ、こん ぶ、かっとうわかめ、ごま	こゆくちしょうゆ、みり ん、しょくえん
23 (木)		ごはん きやべつつくね かぼちゃさらだ ちんげんさいのおかかあえ	ふのすましじる	ふる一つかんてん	ぶたにく、たまご、かつ おぶし	こめ、じゅうろくこくま い、まよねーず、きびさ とう、かたくりこ、ふ	りんごじゅーす、かぼちゃ、ちんげ んさい、ばいなつぷる、おれんじ、 たまねぎ、にんじん、こねぎ、きゅう り、えのきたけ、こなかんてん、きや	かつお・こんぶだし、 こゆくちしょうゆ、みり ん、しょくえん
24 (金)		ごはん さばのしおやき しらあえ ちくぜんに	なめこのみそしる りんご	かりかりばななきょうざ	しおさば、もめんとうふ、 とりにく、みそ、うすあげ	こめ、ぎょうざのかわ、じゅ うろくこくまい、きびさ とう	りんご、ばなな、にんじん、れんこ ん、ほうれんそう、ごぼう、いとこ んにゃく、なめこ、こねぎ、いんげ ん、ごま、たまねぎ	かつお・こんぶだし、 かつおだし、こゆくち しょうゆ、りょうりし ゆ、みりん
27 (月)		ごはん とりにくのみそやき こまつなのなっとうあえ びーまん	たまねぎだいにんのみそしる おれんじ	ひじきおにぎり	とりにく、もめんとうふ、 なっとう、みそ	こめ、びーまん、じゅうろく こくまい、きびさとう、あぶ ら、ごまあぶら	おれんじ、にんじん、たまねぎ、だ いこん、こまつな、びーまん、はくさ い、こねぎ、ひじき	かつお・こんぶだし、 こゆくちしょうゆ、みり ん、りょうりしゆ、しょ くえん、ようふうだし
28 (火)		ごはん ししやもふらい きりぼしだいこんのもの きゅうりとわかめのなむる	ぶたじる	やさいうどん	ししやも、うすあげ、み そ、たまご、ぶたにく	うどん、こめ、あぶら、こむ ぎこ、じゅうろくこくまい、ま よねーず、ばんこ、きびさ とう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅう り、きりぼしだいこん、いとこんにゃ く、だいこん、こまつな、ごぼう、こ ねぎ、いんげん、かっとうわかめ	かつお・こんぶだし、 かつおだし、こゆくち しょうゆ、みりん、け ちやっぶ、しょく えん
29 (水)		ごはん とりまよ れんこんのきんぴら はくさいとちんげんさいのあえもの	たまねぎすーぶ	ぼてとちっぷす	とりにく、かつおぶし	にんじん、れんこん、はくさい、み ずな、たまねぎ、とまと、ごま、ちんげ んさい	こゆくちしょうゆ、け ちやっぶ、ようふう だし、みりん、しょく えん	
30 (木)		とりそぼろどん あすばらがすのごまあえ わかめのみそしる ばなな		よーぐるとむーす	よーぐると、とりにく、 ぎゅうにゅう、たまご、み そ、ぜらちん	こめ、きびさとう、あぶら、 ごまあぶら	ばなな、もやし、あすばらがす、に んじん、ほうれんそう、たまねぎ、こ ねぎ、しょうが、ごま	いりこだし、こゆくち しょうゆ
31 (金)	お誕生日会	わかめごはん ころっけ ぶろっこーりとたまごのさらだ ひじきのものに	ながねぎのみそしる	おたんじょうびナーき	ぎゅうにゅう、たまご、も めんとうふ、みそ、ぶた にく、ぎゅうにく、うすあ げ	こめ、じゃがいも、あぶら、 きびさとう、こむぎこ、ばん こ、じゅうろくこくまい、まよ ねーず、ばたー	ぶろっこーり、ながねぎ、ばなな、た まねぎ、にんじん、ひじき、きやえん どう、かっとうわかめ	いりこだし、けちやっ ぶ、こゆくちしょうゆ、 しょくえん、こしよ

※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。