

献立表

完了食・幼児食

献立作成者 植

日 曜	行事	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				
			10時おやつ 3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他
01 (水)	御飯 照り焼きつくね パスタのケチャップソース ほうれん草の和え物	豆腐とわかめのみそ汁	りんご さつまいもの煮物	牛ひき肉、木綿豆腐、 豚ひき肉、みそ(淡色辛みそ)	さつまいも、米、スパゲティ、きび砂糖	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、 ピーマン、カットわかめ、こねぎ	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、濃 口しょうゆ、みりん、 食塩
02 (木)	子どもの日メ ニュー ちきんらいす 青のりポテト 小松菜スープ ミニ寒天		バナナ かぼちゃの煮物	鶏もも肉(皮付き)、い んげんまめ(ゆで)	米、じゃがいも、小麦粉、 きび砂糖	みかん濃縮果汁、たまねぎ、こまつ な、はくさい、パセリ、粉かんでん、 あおのり	ケチャップ、洋風だ し、食塩
07 (火)	きのこのミートスパゲティ きゃべつさらだ 白菜と人参のスープ りんご		オレンジ おほかおむすび	豚ひき肉、牛ひき肉、 花かつお節	マカロニ・スパゲティ、米、 きび砂糖	りんご、にんじん、キャベツ、はくさ い、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ト マト	ケチャップ、洋風だ し、食塩、濃口しょう ゆ
08 (水)	混ぜご飯 魚のみそ煮 にんじんシリシリ ほうれん草のおかか和え	だいこんと豆腐のすまし汁	粉ふき芋 わかめうどん	たい、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、うす 揚げ、花かつお節	米、干しうどん、きび砂糖	にんじん、ほうれん草、はくさい、 だいこん、たまねぎ、しめじ、ごぼ う、こねぎ、カットわかめ、ごま	かつお・昆布だし 汁、濃口しょうゆ、み りん、本みりん、料理 酒、食塩
09 (木)	カレーライス コールスローサラダ 洋風スープ オレンジ		りんご さつまいもの煮物	豚肉(もも)	米、小麦粉、じゃがいも、 きび砂糖	たまねぎ、オレンジ、ピーマン、はく さい、にんじん、トマト、キャベツ、と うもろこし、チンゲンサイ、パセリ	カレーウ、ケチャッ プ、洋風だし、食塩
10 (金)	御飯 にくだんご ポテトサラダ ピーマンともやしの甘辛炒め	小松菜スープ	バナナ かぼちゃの甘煮	豚ひき肉、牛ひき肉	米、じゃがいも、小麦粉、 きび砂糖、片栗粉	もやし、たまねぎ、こまつな、ピーマ ン、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、ケ チャップ、濃口しょう ゆ、食塩、料理酒
11 (土)	きつねうどん わかめおにぎり 鶏肉のごま焼き りんご		菓子 きなこ蒸しパン	鶏もも肉、うす揚げ、淡 色みそ、きな粉	うどん、米、小麦粉、きび 砂糖	りんご、たまねぎ、にんじん、こね ぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、濃口しょうゆ、み りん、食塩
13 (月)	豚丼 れんこんのサラダ そうめん汁 オレンジ		りんご さつまいもの煮物	豚肉(もも)	米、小麦粉、干しそめ ん、きび砂糖	たまねぎ、オレンジ、はくさい、こね ぎ、れんこん、にんじん、ごま、ひじ き	かつお・昆布だし 汁、濃口しょうゆ、み りん、食塩
14 (火)	御飯 鶏肉の照焼 もやし納豆 ごぼうときゅうりのさらだ	キャベツと豆腐のみそ汁 バナナ	豆乳スープ じゃがいもの煮物	鶏もも肉、納豆、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、きな粉、うす揚 げ	米、わらび餅粉、きび砂糖	バナナ、ごぼう、もやし、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ごま、カットわか め	煮干だし汁、濃口 しょうゆ、みりん、食 塩
15 (水)	御飯 ハンバーグ 野菜炒め パスタサラダ	かぼちゃスープ	りんご チャーハン	豚ひき肉、牛ひき肉	米、スパゲティ、きび砂糖	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、ピーマン、パセリ、あ おのり	濃口しょうゆ、料理 酒、洋風だし、酢、 食塩
16 (木)	御飯 鶏肉の照焼 はるさめサラダ もやしと小松菜のナムル	もずくスープ	バナナ フルーツポンチ	鶏もも肉	米、はるさめ、片栗粉、き び砂糖	オレンジ濃縮果汁、もやし、もずく、 たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅ うり、オレンジ、こねぎ、粉かんでん	濃口しょうゆ、本み りん、酢、みりん、料理 酒、食塩
17 (金)	御飯 豚ニラだんご 白菜とチンゲン菜の和え物 3色きんぴら	みそ汁	オレンジ じゃがいもの煮物	豚ひき、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、う す揚げ、みそ(無添 加)、花かつお節	米、小麦粉、きび砂糖、 ぎょうざの皮	はくさい、にんじん、ごぼう、キャベ ツ、ピーマン、にら、えのきたけ、ご ま、チンゲンサイ	かつお・昆布だし 汁、濃口しょうゆ
18 (土)	豚肉チャーハン 野菜サラダ わかめスープ バナナ		菓子 さつまいもの煮物	豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)	さつまいも、米	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もや し、にんじん、ピーマン、トマト、きゅ うり、こねぎ、あおのり	煮干だし汁、料理 酒、濃口しょうゆ、食 塩
20 (月)	御飯 鶏肉のカレー焼き きゅうりとささみの和え物 大根サラダ	キャベツスープ	りんご ばなな	鶏もも肉(皮付き)、豚 ひき肉、うす揚げ	米、小麦粉、きび砂糖	きゅうり、だいこん、たまねぎ、はくさ い、トマト、たけのこ、干しいたけ、 カットわかめ	濃口しょうゆ、ケ チャップ、カレー粉、 食塩、洋風だし、ドラ イイースト
21 (火)	御飯 魚の煮物 マカロニサラダ かぼちゃの煮物	もやしとわかめのみそ汁	粉ふき芋 いなり寿司	たい、うす揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	米、きび砂糖、パン粉、マ カロニ、小麦粉	もやし、かぼちゃ、にんじん、きゅ うり、カットわかめ、こねぎ、いんげん	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、酢、 濃口しょうゆ、食塩、 本みりん
22 (水)	わかめうどん 鶏肉の煮物 ほうれん草のごま和え バナナ		りんご 豆腐のあずき煮	鶏もも肉、あずき(乾)、 花かつお節	生うどん、米、小麦粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、万能 ねぎ、ほうれん草、こねぎ、こんぶ (だし用)、カットわかめ、ごま	濃口しょうゆ、み りん、食塩
23 (木)	御飯 キャベツつくね かぼちゃサラダ チンゲン菜のおかか和え	麩のすまし汁	オレンジ フルーツ寒天	豚ひき肉、花かつお節	米、きび砂糖、片栗粉、焼 ふ	りんご濃縮果汁、かぼちゃ、チンゲ ンサイ、オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、こねぎ、きゅうり、えのきたけ、粉 かんでん、キャベツ	かつお・昆布だし 汁、濃口しょうゆ、本 みりん、食塩
24 (金)	御飯 魚の塩焼き 白和え 筑前煮	なめこのみそ汁 りんご	豆乳スープ ばなな	たい、木綿豆腐、鶏もも 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、みそ(無添加)、 うす揚げ	米、ぎょうざの皮、きび砂 糖	りんご、バナナ、にんじん、れんこ ん、ほうれん草、ごぼう、なめこ、こ ねぎ、いんげん、ごま、たまねぎ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし汁、 濃口しょうゆ、料理 酒、みりん
27 (月)	御飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜の納豆和え ピーマン	たまねぎと大根のすまし汁 オレンジ	さつまいもの煮物 ひじきおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐、 納豆、淡色みそ	米、ピーマン、きび砂糖	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だ いこん、こまつな、ピーマン、はくさ い、こねぎ、ひじき	かつお・昆布だし 汁、濃口しょうゆ、本 みりん、料理酒、食 塩、洋風だし
28 (火)	御飯 魚の煮物 切り干し大根の煮物 きゅうりとわかめのナムル	豚汁	バナナ 野菜うどん	たい、うす揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、豚肉(も も)	うどん、米、小麦粉、砂 糖、パン粉、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅ うり、切り干しだいこん、糸こんにゃ く、だいこん、こまつな、ごぼう、こね ぎ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし汁、 濃口しょうゆ、み りん、ケチャップ、食塩
29 (水)	御飯 鶏肉の煮物 れんこんのきんぴら 白菜とチンゲン菜の和え物	たまねぎスープ	りんご じゃがいもの煮物	鶏もも肉(皮付き)、花 かつお節	米、じゃがいも、きび砂糖	にんじん、れんこん、はくさい、みず な、たまねぎ、トマト、ごま、チンゲ ンサイ	濃口しょうゆ、ケ チャップ、洋風だし、 みりん、食塩
30 (木)	鶏そぼろ丼 アスパラガスのごま和え わかめの味噌汁 バナナ		豆乳スープ かぼちゃの茶巾	鶏ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)	米、きび砂糖	バナナ、もやし、グリーンアスパラガ ス、にんじん、ほうれん草、たまね ぎ、こねぎ、ごま	煮干だし汁、濃口 しょうゆ
31 (金)	わかめ御飯 焼きコロッケ ブロッコリーのサラダ ひじきの煮物	長ねぎのみそ汁	オレンジ お誕生日ケーキ	木綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、豚ひき肉、 牛ひき肉、うす揚げ	米、じゃがいも、きび砂 糖、小麦粉	ブロッコリー、万能ねぎ、バナナ、た まねぎ、にんじん、ひじき、さやえん どう、カットわかめ	煮干だし汁、ケ チャップ、濃口しょう ゆ、食塩、こしょう

※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。