

献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

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	パロー	ヘルシー	その他
01 (水)	御飯 照りマヨつくね 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 さつまいもスティック	牛ひき肉、木綿豆腐、 豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	さつまいも、米、スパゲティ、油、砂糖、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ	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 ミニ寒天	こいのぼりオムライス 青のりポテト 小松菜スープ ミニ寒天	バナナ こいのぼりクッキー	卵、鶏もも肉(皮付き)、 いんげんまめ(ゆで)	米、じゃがいも、小麦粉、 無塩バター、きび砂糖、七福米、押麦、油	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 ツナマヨキャベツ 白菜と人参のスープ	りんご	オレンジ おほかおおむすび	豚ひき肉、牛ひき肉、 ツナ水煮缶、花かつお節	マカロニ・スパゲティ、米、 七福米、油、砂糖、マヨネーズ、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 さばのみそ煮 にんじんシリシリ ほうれん草のおほかお和え	だいこんと豆腐のすまし汁	粉ふき芋 わかめうどん	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、うす揚げ、花かつお節	米、干しうどん、七福米、 砂糖、押麦、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、糸こんにゃく、しょうが、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	かき玉汁	ヨーグルト ピザ	豚肉(もも)、チーズ、 ツナ水煮缶	米、小麦粉、じゃがいも、 油、七福米、押麦、ごまドレッシング、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	カレー粉、ケチャップ、洋風だし、食塩
10 (金)	御飯 ♥揚げ団子 ポテトサラダ ピーマンともやしの甘辛炒め	かき玉汁	バナナ ミニホットケーキ	豚ひき肉、牛ひき肉、 卵	米、じゃがいも、小麦粉、 きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、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	きつねうどん	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、七福米、押麦、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 れんごんのサラダ そうめん汁 オレンジ	れんごんのサラダ	いりこ ごまザブレ	豚肉(もも)、卵	米、小麦粉、無塩バター、 砂糖、油、干しめん、マヨネーズ、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、にんにく、しょうが	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マヨネーズ和え	キャベツと豆腐のみそ汁 バナナ	豆乳スープ わらび餅	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、 七福米、押麦、マヨネーズ	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	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	七福米、米、スパゲティ、 パン粉、押麦、きび砂糖、油	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 鶏のから揚げ 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、油、片栗粉、 七福米、押麦、きび砂糖、砂糖、ごま油	オレンジ濃縮果汁、もやし、もずく、たまねぎ、こまつな、パイナップル、にんじん、きゅうり、キウイフルーツ、オレンジ、こねぎ、粉かんでん、しょうが	濃口しょうゆ、本みりん、酢、みりん、料理酒、食塩
17 (金)	御飯 餃子 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 セサミドーナツ	豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、うす揚げ、みそ(無添加)、花かつお節	米、小麦粉、きび砂糖、 油、七福米、押麦、ぎょうざの皮、ごま油	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	みそ汁	菓子 スイートポテト	豚ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、卵(黄)	さつまいも、七福米、砂糖、 ごまドレッシング、無塩バター、油	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 タンドリーチキン 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 肉まん	鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、牛乳、ツナ水煮缶、うす揚げ	米、小麦粉、マヨネーズ、 きび砂糖、七福米、押麦、ごま油、油	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 えびフライ 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	むきえび、卵、うす揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	米、きび砂糖、パン粉、 マカロニ、油、小麦粉、七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖	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 とり天 ほうれん草のごま和え バナナ	みそ汁	ヨーグルト おぼろ	鶏もも肉、あずき(乾)、 卵、花かつお節	生うどん、七福米、もち米、 砂糖、油、小麦粉、きび砂糖	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 チンゲン菜のおほかお和え	麩のすまし汁	オレンジ フルーツ寒天	豚ひき肉、卵、花かつお節	米、七福米、押麦、マヨネーズ、 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、パイナップル、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 さばの塩焼き 白和え 筑前煮	なめこのみそ汁 りんご	豆乳スープ カリカリバナナ餃子	塩さば、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、七福米、 押麦、砂糖、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、糸こんにゃく、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	いりこ 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、七福米、 押麦、きび砂糖、油、ごま油	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 ししゃもフライ 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	ししゃも、うす揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、卵、豚肉(もも)	うどん、米、油、小麦粉、 七福米、押麦、マヨネーズ、砂糖、パン粉、きび砂糖、ごま油	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 鶏マヨ れんごんのきんぴら 白菜とチンゲン菜の和え物	たまねぎスープ	りんご ポテトチップス	鶏もも肉(皮付き)、 花かつお節	米、じゃがいも、油、七福米、 押麦、マヨネーズ、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	なめこのみそ汁 りんご	豆乳スープ ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	米、きび砂糖、砂糖、油、 ごま油	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、ブルーベリー、たまねぎ、こねぎ、しょうが、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ
31 (金)	わかめ御飯 コロケ ブロッコリーと卵のサラダ ひじきの煮物	長ねぎのみそ汁	オレンジ お誕生日ケーキ	牛乳、卵(黄)、卵、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、油、きび砂糖、 小麦粉、パン粉、七福米、押麦、マヨネーズ、無塩バター	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。

※♥マークは新メニューになります。