



献立表

くま組・きりん組・らいおん組

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
01 (水)		ごはん とりにくのてりやき もやしのなっとうあえ かぼちゃのにも	しめじのみそしる おほぎ	こめ、ななこくまい、もちごめ、さとう、おしむぎ、きびさとう	とりももく、なっとう、あずき、みそ	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、こねぎ、いんげん、ごま	にぼしだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん
02 (木)		ごはん みーとぼーる ほうれんそうのあえもの ぶろっこりーとさきみのあえもの	にらたますーぶ びぎ	こめ、こむぎこ、きびさとう、ななこくまい、おしむぎ、かたくりこ、あぶら	たまご、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とりさきみ、ちーず	たまねぎ、ほうれんそう、ぶろっこりー、ぴーまん、にら、とまと、にんじん、しめじ	けちゃっぶ、こいくちしょうゆ、しよくえん、ちゅうかだしのもと、こしょう
03 (金)		ごはん さばのしおやき ひじきのにも きゅうりともやしのすのもの	わかめのみそしる せさみどーなっつ	こめ、こむぎこ、きびさとう、ななこくまい、おしむぎ、あぶら	しおさば、ぎゅうにゅう、みそ、たまご、うすあげ	もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こねぎ、ひじき、さやえんどう、ごま、かつとわかめ	にぼしだしじる、こいくちしょうゆ、す
04 (土)	入園説明会	ごはん とんてき だいこんさらだ こまつなのおかかあえ	はくさいのすましじる りんごかんてん	こめ、ふれんちどれっしんぐ、きびさとう、ななこくまい、おしむぎ、こむぎこ、あぶら	ぶたにく、つなみずにかん、はなかつおぼし	りんごのうしゆくかじゅう、だいこん、こまつな、はくさい、にんじん、りんご、こなかんてん、えのきたけ	かつおだしじる、こいくちしょうゆ、けちゃっぶ、うすたそーす、しよくえん
06 (月)		ちゃんぽん ちぢみ こまつなとえりんぎのやさしいため おれんじ	 のりまき	やきそばめん、こめ、まよねーず、きびさとう、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぶたにく(もも)、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、つなみずにかん、みそ、しらす	おれんじ、にら、こまつな、きゃべつ、もやし、にんじん、えりんぎ、とうもろこし、やきのり	す、こいくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと、しよくえん
07 (火)		ごはん ねぎしおちきん まかろにさらだ にんじんしりしり	ちゅうかすーぶ よーぐるとむーす	こめ、きびさとう、まかろに、ななこくまい、おしむぎ、まよねーず、さとう	よーぐると、とりももにく、ぎゅうにゅう、つなみずにかん、ぜらちん	にんじん、もやし、ぶるーべりー、ばんのうねぎ、きゅうり、ごま	ようふうだし、こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん、す
08 (水)	入園説明会	きのこのませごはん ししゃもふらい だいこんのにも もやしとちんげんさいのあえもの	そうめんじる ばななまどれーぬ	こめ、こむぎこ、ばたー、ななこくまい、おしむぎ、まよねーず、ほしそめん、きびさとう	ししゃも、たまご、とりももにく、うすあげ	たまねぎ、だいこん、もやし、ばなな、ちんげんさい、しめじ、こねぎ、えのきたけ、いんげん	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、けちゃっぶ、しよくえん
09 (木)	リミック	ぶたどん こーるすろーさらだ あつあげのみそしる りんご	わかめうどん	こめ、ほしうどん、あぶら、ごまどれっしんぐ	ぶたにく(もも)、なまあげ、つなみずにかん、みそ、うすあげ	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、こねぎ、きゃべつ、ごま、かつとわかめ、にんにく、しょうが	にぼしだしじる、かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、みりん
10 (金)	うさぎ りす 遠足	ごはん たんどりーちきん はくさいのあえもの ひじきれんこん	きゃべつとしめじのすーぶ ふる一つかんてん	こめ、まよねーず、しちふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりももにく(かわつき)	りんごのうしゆくかじゅう、はくさい、れんこん、ばいなっぶる、にんじん、きゃべつ、おれんじ、しめじ、とまと、こまつな、粉かんてん、ひじき	けちゃっぶ、かれーこ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
11 (土)		ぶたにくチャーはん やさしいため はくさいすーぶ おれんじ	いももち	ななふくまい、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、きびさとう	ぶたひきにく	おれんじ、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ぴーまん、はくさい、ばせり、あおのり	こいくちしょうゆ、ようふうだし、うすたそーす、しよくしお、こしょう
14 (火)		にくわかめうどん おかかおにぎり ほうれんそうのあえもの ばなな	♥ちーずぎょうざ	なまうどん、こめ、ぎょうざのかわ、あぶら、しちふくまい、きびさとう	かまんべーるちーず、ぎゅうにく(もも)、はなかつおぼし	ばなな、たまねぎ、にんじん、ばんのうねぎ、ほうれんそう、こねぎ、こんぶ、かつとわかめ	こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん
15 (水)		ごはん でみぐらすはんばーぐ ぴーまんともやしのいためもの かぼちゃさらだ	なめこのみそしる ごまさぶれ	こめ、こむぎこ、むえんばたー、ばんこ、しちふくまい、おしむぎ、まよねーず	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、たまご、ぎゅうにゅう、みそ、うすあげ	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、ぴーまん、なめこ、こねぎ、きゅうり、ごま	かつお・こんぶだしじる、けちゃっぶ、こいくちしょうゆ、しよくえん
16 (木)		かれーらいす はくさいとほうれんそうのあえもの たまねぎときゃべつのすーぶ おれんじ	わらびもち	こめ、じゃがいも、わらびもちこ、きびさとう、しちふくまい、おしむぎ、あぶら	ぶたにく(もも)、きなこ	たまねぎ、おれんじ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、きゃべつ、ぴーまん、こねぎ	かれーらう、ようふうだし、こいくちしょうゆ、しよくえん
17 (金)		ごはん とりのからあげ こまつなのあえもの ほてとさらだ	わかめすーぶ ひじきおにぎり	こめ、じゃがいも、あぶら、しちふくまい、おしむぎ、かたくりこ、まよねーず、きびさとう	とりももにく(かわつき)	にんじん、こまつな、かつとわかめ、たまねぎ、きゅうり、ひじき、ごま、しょうが、にんにく	ほんみりん、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん、りょうりしゅ
20 (月)	入園説明会	ごはん えびふらい あおのりぼてと ほうれんそうのごまあえ	ようふうすーぶ みにかんてん いなりずし	こめ、じゃがいも、きびさとう、ばんこ、あぶら、こむぎこ、しちふくまい、おしむぎ	むきえび、たまご、うすあげ	りんごのうしゆくかじゅう、ほうれんそう、にんじん、こまつな、たまねぎ、こなかんてん、ばせり、ごま、くろごま、あおのり	けちゃっぶ、す、こいくちしょうゆ、しよくえん、ようふうだし、ほんみりん
21 (火)		ごはん とりつくね はくさいとこまつなのあえもの あつあげのにも	かきたまじる びざまん	こめ、こむぎこ、きびさとう、しちふくまい、おしむぎ、かたくりこ、あぶら	ぶたひきにく、たまご、なまあげ、ちーず	れんこん、はくさい、たまねぎ、いんげん、たけのこ、こまつな、こねぎ、えのきたけ	こいくちしょうゆ、みりん、けちゃっぶ、しよくえん、ちゅうかだしのもと
22 (水)	未満児運動会	ごはん とりにくのれもんにもやしのなむる はるさめさらだ	かぼちゃとえのきのみそしる だいがくいも	こめ、さつまいも、あぶら、はるさめ、かたくりこ、しちふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりももにく、みそ	もやし、かぼちゃ、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、れもん	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、す
23 (木)	きりんくま 遠足	さつまいもごはん さけのしおやき ほうれんそうのしらあえ きりぼしだいこんのにも	わかめのみそしる やさいうどん	うどん、こめ、さつまいも、しちふくまい、おしむぎ、さとう、きびさとう	さけ(しお)、もめんどうふ、みそ、うすあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、きりぼしだいこん、こまつな、こねぎ、かつとわかめ、いんげん、ごま	かつお・こんぶだしじる、にぼしだしじる、みりん、こいくちしょうゆ、しよくえん
24 (金)		きのこのみーとすばげてい みにぐらたん ほうれんそうすーぶ おれんじ	 ほてとちっぶす	じゃがいも、まかろに・すばげてい、こむぎこ、むえんばたー、あぶら、さとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、ぎゅうにゅう、たまご	おれんじ、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、にんじん、しめじ、ぴーまん	けちゃっぶ、ようふうだし、しよくえん、こいくちしょうゆ
25 (土)		ちきんらいす ちんげんさいのあえもの ぶろっこりーとにんじんのすーぶ りんご	きなこむしばん	こめ、こむぎこ、きびさとう、しちふくまい、おしむぎ	とりひきにく、きなこ	りんご、にんじん、ちんげんさい、ぶろっこりー、たまねぎ、ぴーまん、ばせり	けちゃっぶ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
27 (月)		ごはん ♥おろしたつたちきん こまつなときゃべつのさらだ あつあげのにびたし	わかめのすましじる そぼろおにぎり	こめ、はるさめ、あぶら、かたくりこ、しちふくまい、おしむぎ、きびさとう、さとう	とりももにく、なまあげ、とりひきにく	だいこん、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、にんにく、しょうが、かつとわかめ	かつおだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、す、しよくえん
28 (火)		ごはん さうまいもころっけ ちんげんさいとにんじんのあえもの さんしよくなむる	きのこすーぶ くつきー	こめ、さつまいも、こむぎこ、あぶら、きびさとう、ばんこ、しちふくまい、おしむぎ	たまご、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とりさきみ、ちーず	もやし、たまねぎ、ちんげんさい、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ばせり	ようふうだし、けちゃっぶ、こいくちしょうゆ、しよくしお、こしょう
29 (水)		きつねうどん とりにくのごまやき かぼちゃのてんぷら りんご	おたんじょうびけーき	うどん、こむぎこ、あぶら、きびさとう、さとう、むえんばたー	とりももにく、ぎゅうにゅう、たまご(き)、なまくりーむ、うすあげ、みそ	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こねぎ、いちご	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん
30 (木)		ごはん ちきんちきんごぼう こまつなとはくさいのあえもの ばすたさらだ	ぼとふ すいーとぼてと	さつまいも、こめ、あぶら、じゃがいも、すばげてい、かたくりこ、しちふくまい、おしむぎ、きびさとう、む	とりももにく、ぎゅうにゅう、たまご	こまつな、ごぼう、にんじん、きゃべつ、きゅうり、はくさい、ばせり	こいくちしょうゆ、ようふうだし、す、みりん
31 (金)	らいおん 遠足	わかめごはん かわいいにつけ さんしよくきんぴら ひじきなっとう	もずくすーぶ さんどいっち	こめ、しよくぼん、まよねーず、しちふくまい、おしむぎ、きびさとう	かわいい、たまご、なっとう	にんじん、もずく、ひじき、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ぴーまん、こねぎ、かつとわかめ、ごま	こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん

※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。