



献立表

完了期・幼児

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)		御飯 鶏肉の照焼 もやしの納豆和え かぼちゃの煮物	しめじのみそ汁 りんご 豆腐のあずき煮 	米、砂糖、きび砂糖	鶏もも肉、納豆、あずき(乾)、米みそ	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 	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
02 (木)		御飯 ミートボール ほうれん草の和え物 ブロッコリーのササミ和え	たまねぎスープ バナナ さつまいもの煮物	米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏ささ身	たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、ピーマン、にら、トマト、にんじん、しめじ	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、料理酒、中華だしの素、こしょう
03 (金)		御飯 白身魚の塩焼き ひじきの煮物 きゅうりともやしの酢の物	わかめのみそ汁 りんご かぼちゃの煮物	米、小麦粉、きび砂糖	白身魚、米みそ、うす揚げ 	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、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、酢
04 (土)	入園説明会	御飯 豚肉の照焼 大根サラダ 小松菜のおかか和え	白菜のすまし汁 菓子 りんご寒天	米、きび砂糖、小麦粉	豚肉(ロース)、花かつお節	りんご濃縮果汁、だいこん、こまつな、はくさい、にんじん、りんご、粉かんでん、えのきたけ	かつおだし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩
06 (月)		野菜うどん チヂミ 小松菜とエリンギの野菜炒め オレンジ 	粉ふき芋 じゃがいもの煮物	うどん、きび砂糖、砂糖	豚肉(もも)、豚ひき肉、みそ、しらす干し	オレンジ、にら、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ、とうもろこし、焼きのり	酢、濃口しょうゆ、中華だしの素、食塩
07 (火)		御飯 ネギ塩チキン マカロニサラダ にんじんシリシリ	中華スープ りんご かぼちゃの煮物	米、きび砂糖、マカロニ、砂糖	鶏もも肉、ゼラチン	にんじん、もやし、ブルーベリー、万能ねぎ、きゅうり、ごま	洋風だし、濃口しょうゆ、みりん、食塩、酢
08 (水)	入園説明会	きのこの混ぜご飯 白身魚のとりみ煮 だいこんの煮物 もやしと青梗菜の和え物	そうめん汁 かぼちゃの煮物 バナナ	米、小麦粉、干しそうめん、きび砂糖	白身魚、鶏もも肉、うす揚げ 	たまねぎ、大根、もやし、バナナ、チンゲンサイ、しめじ、こねぎ、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、本みりん、みりん、食塩
09 (木)	リミック	豚丼 コールスローサラダ 厚揚げのみそ汁 りんご	豆乳スープ わかめうどん	米、干しうどん	豚肉(もも)、生揚げ、淡色みそ、うす揚げ	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、こねぎ、キャベツ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、みりん
10 (金)	うさぎ りす 遠足	御飯 鶏肉のカレー焼き 白菜の和え物 ひじきれんこん	キャベツとしめじのスープ バナナ ブルニツ寒天	米、きび砂糖	鶏もも肉(皮付き) 	りんご濃縮果汁、はくさい、れんこん、にんじん、キャベツ、オレンジ、しめじ、トマト、こまつな、粉かんでん、ひじき	ケチャップ、カレー粉、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
11 (土)		豚肉チャーハン 野菜炒め 白菜スープ オレンジ	菓子 じゃがいもの煮物	米、じゃがいも、片栗粉、きび砂糖	豚ひき肉	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、はくさい、パセリ、あおのり	濃口しょうゆ、料理酒、洋風だし、ウスターソース、食塩、こしょう
14 (火)		肉わかめうどん おかかおにぎり ほうれん草の和え物 バナナ	りんご さつまいもの煮物	生うどん、米、きび砂糖	牛肉(もも)、花かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、ほうれんそう、こねぎ、こんぶ、カットわかめ	濃口しょうゆ、みりん、食塩
15 (水)		御飯 デミグラスハンバーグ ピーマンともやしの炒め物 かぼちゃサラダ 	なめこのみそ汁 バナナ じゃがいもの煮物	米、小麦粉	牛ひき肉、豚ひき肉、米みそ、うす揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、ピーマン、なめこ、こねぎ、きゅうり、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、食塩
16 (木)		カレーライス 白菜とほうれん草の和え物 玉ねぎとキャベツのスープ オレンジ	りんご さつまいもの煮物	米、じゃがいも、わらび餅粉、きび砂糖	豚肉(もも)、きな粉	たまねぎ、オレンジ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ピーマン、こねぎ	カレールウ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
17 (金)		ごはん 鶏のから揚げ 小松菜の和え物 ポテトサラダ	わかめスープ 豆乳スープ ひじきおにぎり	米、じゃがいも、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉 	にんじん、こまつな、カットわかめ、たまねぎ、きゅうり、ひじき、ごま、しょうが、にんにく	本みりん、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩、料理酒
20 (月)	入園説明会	御飯 白身魚の煮物 青のりポテト ほうれん草のごま和え	洋風スープ ミニ寒天 バナナ いなりおにぎり	米、じゃがいも、きび砂糖、パン粉、油、小麦粉	白身魚、うす揚げ	りんご濃縮果汁、ほうれんそう、にんじん、こまつな、たまねぎ、粉かんでん、パセリ、ごま、黒ごま、あおのり	ケチャップ、酢、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし、本みりん
21 (火)		御飯 鶏つくね 白菜と小松菜の和え物 厚揚げの煮物 	たまねぎスープ かぼちゃの煮物 さつまいもの煮物	米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉	豚ひき肉、生揚げ 	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	濃口しょうゆ、みりん、ケチャップ、料理酒、食塩、中華だしの素
22 (水)	未満児運動会						
23 (木)	きりん くま 遠足	さつまいも御飯 白身魚の塩焼き ほうれん草の白和え 切り干し大根の煮物	わかめのみそ汁 粉ふき芋 野菜うどん	うどん、米、さつまいも、砂糖、きび砂糖	白身魚、木綿豆腐、米みそ、うす揚げ、みそ 	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、切り干しだいこん、こまつな、こねぎ、カットわかめ、いんげん、ごま	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、みりん、濃口しょうゆ、食塩
24 (金)		きのこのミートスパゲティー ミニグラタン ほうれん草スープ オレンジ 	りんご じゃがいもの煮物	じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	オレンジ、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、ピーマン	ケチャップ、洋風だし、食塩、濃口しょうゆ
25 (土)		チキンライス 青梗菜の和え物 ブロッコリーと人参のスープ りんご	菓子 きなこ蒸しパン	米、小麦粉、きび砂糖	鶏ひき肉、きな粉	りんご、にんじん、チンゲンサイ、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、パセリ	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
27 (月)		御飯 鶏肉の煮物 小松菜とキャベツの和え物 厚揚げの煮びたし	わかめのみそ汁 豆乳スープ そばろおにぎり	米、片栗粉、きび砂糖、砂糖	鶏もも肉、生揚げ、鶏ひき肉	だいこん、にんじん、ほうれんそう、小松菜、キャベツ、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、濃口しょうゆ、みりん、酢、食塩
28 (火)		御飯 さつまいもコロッケ 青梗菜と人参の和え物 3色ナムル 	きのこスープ バナナ じゃがいもの煮物	米、さつまいも、小麦粉、油、きび砂糖、パン粉、	豚ひき肉、牛ひき肉 	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、パセリ	洋風だし、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、こしょう
29 (水)		きつねうどん 鶏肉のごま焼き かぼちゃの煮物 りんご	バナナ お誕生日ケーキ	うどん、小麦粉、きび砂糖、砂糖、	鶏もも肉、うす揚げ、淡色みそ	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こねぎ、いちご	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
30 (木)		御飯 鶏肉とごぼうの煮物 小松菜と白菜の和え物 パスタサラダ	ポトフ りんご さつまいもの煮物	さつまいも、米、じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉	こまつな、ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、はくさい、パセリ	濃口しょうゆ、洋風だし、酢、みりん
31 (金)	らいおん 遠足	わかめご飯 白身魚の煮物 3色きんぴら ひじきの納豆	もずくスープ バナナ かぼちゃの煮物	米、きび砂糖	白身魚、納豆 	にんじん、もずく、ひじき、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ピーマン、こねぎ、カットわかめ、ごま	濃口しょうゆ、みりん、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。