



# 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<br>(金) |                | ごはん<br>でみぐらすはんぱーぐ<br>はくさいのあえもの<br>びまんともやしのいためもの           | しめじのみそしる       | おかかおにぎり                                         | こめ、こむぎこ、きびさとう、<br>ばんこ、ななふくまい、おし<br>むぎ、あぶら、さとう                   | ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、<br>たまご、ぎゅうにゅう、みそ                                  | たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、びーまん、<br>しめじ、こねぎ                                                       | ひぼしだしじる、こいくち<br>しょうゆ、けちやつぶ、うす<br>たーそーす、しょくえん             |
| 02<br>(土) | らいおん組<br>お楽しみ会 | かれーらいす<br>こーるすろーさらだ<br>ようふうすーぶ<br>おれんじ                    | りんごかんてん        | こめ、じゃがいも、しちふくべ<br>い、おしむぎ、あぶら、ごま<br>どれっしんぐ、きびさとう | ぶたにく(もも)、つなみずにか<br>ん                                            | りんごそうしゅくかじゅう、おれんじ、たまねぎ、にん<br>じん、こまつな、きゃべつ、りんご、びーまん、ばせ<br>り、こねかんてん | かれーるう、ようふうだし、<br>しょくえん                                                                    |                                                          |
| 04<br>(月) |                | わかめごはん<br>とりつくね<br>あおのりぼてと<br>きゃべつなっとう                    | そうめんじる         | くつきー                                            | こめ、じゃがいも、しちふくべ<br>い、おしむぎ、かたくりこ、ほ<br>しそうめん、きびさとう                 | ぶたひきにく、なっとう、たまご、<br>はなかつおぶし                                       | たまねぎ、れんこん、きゃべつ、にんじん、こねぎ、<br>あおのり、かつわかめ                                                    | かつお・こんぶだしじる、こ<br>いくちしょうゆ、みりん、<br>しょくえん                   |
| 05<br>(火) |                | ごはん<br>♥かれいのにつけ<br>ほうれんそうのしらあえ<br>ひじきなっとう                 | なすのみそしる        | やさいうどん                                          | うどん、こめ、しちふくべい、<br>おしむぎ、きびさとう                                    | かれい、もめんとうふ、うすあ<br>げ、みそ                                            | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、なす、こまつ<br>な、ひじき、さやえんどう、ごま、かつわかめ                                          | かつお・こんぶだしじる、こ<br>いくちしょうゆ、みりん、<br>しょくえん                   |
| 06<br>(水) |                | ごはん<br>みーとぼーる<br>にんじんしりしり<br>かぼちゃさらだ                      | もずくすーぶ         | よーぐるとむーす                                        | こめ、きびさとう、しちふくま<br>い、おしむぎ、まよねーず、<br>かたくりこ                        | よーぐると、ぎゅうにゅう、ぶたひ<br>きにく、ぎゅうひきにく、つなみ<br>ずにかん、ぜらちん                  | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、もずく、ぶるーば<br>りー、きゅうり、こねぎ、ごま、びーまん                                            | けちやつぶ、こいくちしよ<br>うゆ、みりん、りょうりしゅ、<br>しょくえん                  |
| 07<br>(木) |                | きのこのわふうばすた<br>さんしょくなむる<br>おくらすーぶ<br>りんご                   |                | びざ                                              | すばげてい、こむぎこ、あぶ<br>ら、きびさとう、ごまあぶら                                  | ぶたにく(もも)、ちーず                                                      | りんご、たまねぎ、もやし、とまと、にんじん、しめ<br>じ、えのきたけ、びーまん、ちんげんさい、おくら、<br>きゅうり                              | けちやつぶ、ようふうだし、<br>こいくちしょうゆ、しょくえ<br>ん                      |
| 08<br>(金) |                | ごはん<br>ちきんちきんごぼう<br>あすばらととうもろこしのつなあえ<br>こまつなのあえもの         | かぼちゃのみそしる      | せさみどーなっつ                                        | こめ、こむぎこ、あぶら、まよ<br>ねーず、きびさとう、かたくり<br>こ、しちふくまい、おしむぎ               | とりもにく、ぎゅうにゅう、つな<br>みずにかん、みそ、たまご                                   | こまつな、ごぼう、ぐりーんあすばらがす、かぼ<br>ちゃ、にんじん、ごま、かつわかめ、とうもろこし                                         | かつお・こんぶだしじる、こ<br>いくちしょうゆ、みりん、<br>しょくえん                   |
| 09<br>(土) |                | ぶたにくちやーはん<br>ちんげんさいのあえもの<br>ちゅうかすーぶ<br>きうい                |                | いももち                                            | しちふくまい、じゃがいも、か<br>たくりこ、あぶら、きびさとう                                | ぶたひきにく、なっとう、たまご、<br>はなかつおぶし                                       | きういふる一つ、にんじん、ちんげんさい、たまね<br>ぎ、もやし、びーまん、ごま、あおのり                                             | こいくちしょうゆ、りょうり<br>しゅ、ようふうだし、しょくえ<br>ん                     |
| 12<br>(火) |                | はやしらいす<br>はるさめさらだ<br>きのこすーぶ<br>みにかんてん                     |                | ぼてとちっつぶす                                        | こめ、じゃがいも、はるさめ、<br>しちふくまい、おしむぎ、あ<br>ぶら、さとう                       | ぎゅうにく(モモ)                                                         | たまねぎ、りんごのうしゅくかじゅう、しめじ、にんじ<br>ん、きゅうり、えのきたけ、ぐりんびーす、こなかん<br>てん、ばせり                           | はやしるう、ようふうだし、<br>す、こいくちしょうゆ、しょく<br>えん                    |
| 13<br>(水) |                | わかめとなつやさいのひやしうどん<br>とりにくのてりやき<br>こーんおにぎり<br>りんご           |                | ばななぎょうぎ                                         | なまうどん、こめ、ぎょうぎの<br>かわ、しちふくまい、きびさと<br>う                           | とりもにく                                                             | りんご、ばなな、とまと、とうもろこし、きゅうり、おく<br>ら、ごま、かつわかめ                                                  | こいくちしょうゆ、ほんみり<br>ん、みりん、しょくえん                             |
| 14<br>(木) |                | まーぼーなすどん<br>ちんげんさいのちゅうかあえ<br>わかめすーぶ<br>おれんじ               |                | すいーとぼてと                                         | こめ、さつまいも、さとう、あ<br>ぶら、むえんばたー、かたくり<br>こ、ごまあぶら、きびさとう               | ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、み<br>そ                                              | おれんじ、はくさい、なす、こねぎ、かつわかめ、<br>たまねぎ、にんじん、ごま、しょうが、にんにく、ちん<br>げんさい                              | りょうりしゅ、こいくちしよ<br>うゆ、ようふうだし、しょくえ<br>ん                     |
| 15<br>(金) |                | ごはん<br>さばのしおやき<br>かぼちゃのにも<br>はくさいのおかかあえ                   | なすとながねぎのみそしる   | わらびもち                                           | こめ、わらびもちこ、きびさと<br>う、しちふくべいまい、おしむ<br>ぎ、さとう                       | しおさば、もめんとうふ、みそ、<br>きなこ、はなかつおぶし                                    | かぼちゃ、はくさい、なす、ばんのうねぎ、にんじ<br>ん、いんげん                                                         | かつお・こんぶだしじる、こ<br>いくちしょうゆ、しょくえん                           |
| 16<br>(土) |                | ごはん<br>ぶたじゃが<br>ほうれんそうのあえもの<br>あつあげのにも                    | だいこんとわかめのすましじる | いなりずし                                           | こめ、じゃがいも、きびさと<br>う、しちふくまい、おしむぎ、<br>あぶら、さとう                      | ぶたにく(もも)、なまあげ、うす<br>あげ                                            | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、しら<br>たき、いんげん、さやえんどう、かつわかめ、                                         | かつおだしじる、こいくち<br>しょうゆ、みりん、す、りょう<br>りしゅ、しょくえん、ほんみ<br>りん    |
| 18<br>(月) |                | ごはん<br>えびふらい<br>やさしいため<br>ばすたさらだ                          | きやべつととまとのすーぶ   | ふる一つかんてん                                        | こめ、ばんこ、すばげてい、<br>あぶら、こむぎこ、きびさと<br>う、しちふくまい、おしむぎ                 | むきえび、たまご                                                          | りんごのうしゅくかじゅう、きやべつ、ばいなっぶる、<br>にんじん、おれんじ、きゅうり、えのきたけ、とまと、<br>びーまん、こなかんてん                     | けちやつぶ、こいくちしよ<br>うゆ、す、うすたーそーす、<br>ようふうだし、しょくしお、こ<br>しょう   |
| 19<br>(火) |                | ひやしちゅうか<br>ちぢみ<br>みずなとたまねぎのすーぶ<br>ばいん                     |                | ひじきおにぎり                                         | ゆでちゅうかめん、こめ、しち<br>ふくまい、おしむぎ、ごまあ<br>ぶら、きびさとう、さとう                 | とりささみ、たまご、ぶたひきに<br>く、しらすばし                                        | ばいなっぶる、きゅうり、にら、もやし、みずな、ト<br>まと、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、かつわか<br>め、ひじき                             | こいくちしょうゆ、ほんみり<br>ん、ようふうだし、す、しょく<br>えん                    |
| 20<br>(水) |                | ごはん<br>とりのからあげ<br>もやしのなむる<br>まかろにさらだ                      | かきたまじる         | ふる一つぼんちかきごおり                                    | こめ、まかろに、あぶら、まよ<br>ねーず、かたくりこ、しちふく<br>まい、おしむぎ、きびさとう、<br>さとう、ごまあぶら | とりもにく、たまご                                                         | りんごのうしゅくかじゅう、もやし、にら、たまねぎ、こ<br>まつな、ばいなっぶる、にんじん、きゅうり、きうい<br>すーる一つ、おれんじ、こなかんてん、しょうが、にんに<br>く | こいくちしょうゆ、ほんみり<br>ん、りょうりしゅ、ちゅうかだ<br>しのもと、しょうえん、こしょ<br>う   |
| 21<br>(木) |                | まぜごはん<br>さかなのぼんこやき<br>きゅうりともやしのすのもの<br>とうがんのにも            | なめこのみそしる       | さんどいっち                                          | こめ、しょくばん、まよねー<br>ず、ばんこ、あぶら、こむぎ<br>こ、しちふくまい、おしむぎ、<br>きびさとう       | さわら、たまご、みそ、うすあげ                                                   | とうがん、きゅうり、もやし、なめこ、こねぎ、たまね<br>ぎ、ごぼう、にんじん                                                   | かつお・こんぶだしじる、<br>けちやつぶ、こいくちしよ<br>うゆ、す                     |
| 22<br>(金) |                | ごはん<br>かぼちゃのこーんのころっけ<br>ぶろっこりーとささみのあえもの<br>ほうれんそうとこーんのそてー | えのきすーぶ         | ごまさぶれ                                           | こめ、こむぎこ、むえんば<br>たー、さとう、あぶら、ばん<br>こ、しちふくまい、おしむぎ、<br>きびさとう        | とりささみ、たまご、ぶたひきに<br>く、ぎゅうひきにく                                      | かぼちゃ、ぶろっこりー、とうもろこし、たまねぎ、ほ<br>うれんそう、しめじ、にんじん、えのきたけ、ごま                                      | けちやつぶ、こいくちしよ<br>うゆ、ようふうだし、しょくえ<br>ん、こしょう                 |
| 25<br>(月) |                | なすのみーとすばげてい<br>ぼてとさらだ<br>ほうれんそうすーぶ<br>おれんじ                |                | おはぎ                                             | まかろに・すばげてい、しち<br>ふくまい、もちごめ、じゃがい<br>も、さとう、まよねーず、あぶ<br>ら          | ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、<br>あずき                                            | おれんじ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、びー<br>まん、きゅうり                                                       | けちやつぶ、ようふうだし、<br>しょくえん、こいくちしよ<br>うゆ                      |
| 26<br>(火) |                | ごはん<br>とりにくのれもんに<br>さんしょくきんびら<br>もやしとちんげんさいのあえもの          | なすときゃべつのみそしる   | ♥ばななまどれーぬ                                       | こめ、あぶら、こむぎこ、さと<br>う、ばたー、かたくりこ、しち<br>ふくまい、おしむぎ、きびさと<br>う         | とりもにく、もめんとうふ、たま<br>ご、みそ、うすあげ                                      | もやし、ばなな、にんじん、なす、ごぼう、ちんげん<br>さい、きゃべつ、れもん、びーまん、ごま                                           | かつお・こんぶだしじる、こ<br>いくちしょうゆ、みりん、<br>しょくえん                   |
| 27<br>(水) |                | ごはん<br>さけのしおやき<br>きりぼしだいこんのにも<br>おくらのなっとうあえ               | とうがんじる         | のりまき                                            | こめ、きびさとう、しちふくま<br>い、おしむぎ、さとう                                    | さけ(しお)、なっとう、うすあげ                                                  | にんじん、とうがん、きゅうり、おくら、きりぼしだいこ<br>ん、やきのり、いんげん、うめぼし                                            | かつお・こんぶだしじる、<br>す、こいくちしょうゆ、しょく<br>えん                     |
| 28<br>(木) |                | ごはん<br>とんかつ<br>ごぼうときゅうりのさらだ<br>はくさいとほうれんそうのあえもの           | あつあげのみそしる      | わかめうどん                                          | こめ、ほしうどん、あぶら、ば<br>んこ、こむぎこ、しちふくま<br>い、おしむぎ、まよねーず、<br>きびさとう       | ぶたにく(ろーす)、たまご、なま<br>あげ、たんしょくみそ、みそ、う<br>すあげ                        | はくさい、ごぼう、ほうれんそう、たまねぎ、にんじ<br>ん、きゅうり、こねぎ、ごま、かつわかめ                                           | にぼしだしじる、かつお・<br>こんぶだしじる、けちやつ<br>ぶ、こいくちしょうゆ、ほん<br>みりん     |
| 29<br>(金) |                | こーんごはん<br>たんどりーちきん<br>ひじきれんこん<br>ちんげんさいとにんじんのあえもの         | ぼとふ            | びぎまん                                            | こめ、こむぎこ、じゃがいも、<br>まよねーず、しちふくまい、<br>おしむぎ、きびさとう、あぶら               | とりもにく(かわつき)、ぶたひ<br>きにく、ちーず                                        | にんじん、ちんげんさい、れんこん、きゃべつ、たま<br>ねぎ、たけのこ、こまつな、ひじき、ばせり、とうもろ<br>こし                               | けちやつぶ、かれーこ、<br>りょうりしゅ、ようふうだし、<br>こいくちしょうゆ、しょくえ<br>ん、こしょう |
| 30<br>(土) |                | ちきんらいす<br>だいこんさらだ<br>たまねぎときゃべつのすーぶ<br>ばなな                 |                | きなこむしばん                                         | こめ、こむぎこ、きびさとう、<br>ふれんちどれっしんぐ、しち<br>ふくまい、おしむぎ                    | とりひきにく、つなみずにかん、<br>きなこ                                            | たまねぎ、だいこん、にんじん、きやべつ、びーま<br>ん、こねぎ、ばなな                                                      | けちやつぶ、ようふうだし、<br>しょくえん、こいくちしよ<br>うゆ                      |

※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。