



献立表

完了期・幼児期

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 (金)		御飯 デミグラスハンバーグ 白菜の和え物 ピーマンともやしの炒め物	しめじのみそ汁	バナナ おかかおにぎり	米、小麦粉、きび砂糖、パン粉、油、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、ピーマン、しめじ、こねぎ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩
02 (土)	らいおん組 お楽しみ会	カレーライス コールスローサラダ 洋風スープ オレンジ		菓子 りんご寒天	米、じゃがいも、きび砂糖	豚肉(もも)	りんご濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、りんご、ピーマン、パセリ、粉かんでん	カレールウ、洋風だし、食塩
04 (月)		わかめ御飯 鶏つくね 青のりポテト キャベツ納豆	そうめん汁	蒸しとうもろこし かぼちゃの煮物	米、じゃがいも、片栗粉、干しそうめん、きび砂糖	豚ひき肉、納豆、花かつお節	たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、こねぎ、あおのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、みりん、食塩
05 (火)		御飯 魚の煮物 ほうれん草の白和え ひじきの煮物	茄子の味噌汁	りんご 野菜うどん	うどん、米、きび砂糖	白身魚、木綿豆腐、うす揚げ、みそ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、なす、こまつな、ひじき、さやえんどう、ごま、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
06 (水)		御飯 ミートボール にんじんシリシリ かぼちゃサラダ	もずくスープ	じゃがいもの煮物 さつまいもの煮物	米、きび砂糖、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、ゼラチン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、もずく、きゅうり、こねぎ、ごま、ピーマン	ケチャップ、濃口しょうゆ、みりん、料理酒、食塩
07 (木)		きのこの和風パスタ 3色ナムル オクラスープ りんご		豆乳スープ かぼちゃの煮物	スパゲティ、小麦粉、きび砂糖	豚肉(もも)	りんご、たまねぎ、もやし、トマト、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、チンゲンサイ、オクラ、きゅうり	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
08 (金)		御飯 鶏肉とごぼうの煮物 アスパラガスととうもろこしの和え物 小松菜の和え物	かぼちゃの味噌汁	いりこ りんごのコンポート	米、小麦粉、油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、みそ	こまつな、ごぼう、グリーンアスパラガス、かぼちゃ、にんじん、ごま、カットわかめ、とうもろこし	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん
09 (土)		豚肉チャーハン 青梗菜の和え物 中華スープ オレンジ		菓子 じゃがいもの煮物	じゃがいも、片栗粉、きび砂糖	豚ひき肉	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ピーマン、ごま、あおのり	濃口しょうゆ、料理酒、洋風だし、食塩
12 (火)		ハヤシライス はるさめサラダ きのこスープ ミニ寒天		バナナ さつまいもの煮物	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖	牛肉(もも)	たまねぎ、りんご濃縮果汁、しめじ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース、粉かんでん、パセリ	ハヤシルウ、洋風だし、酢、濃口しょうゆ、食塩
13 (水)		わかめと夏野菜の冷やしうどん 鶏肉の照焼 コーンおにぎり りんご		かぼちゃの煮物 バナナ	生うどん、米、きび砂糖	鶏もも肉	りんご、バナナ、トマト、とうもろこし、きゅうり、オクラ、ごま、カットわかめ	濃口しょうゆ、本みりん、みりん、食塩
14 (木)		麻婆なす丼 チンゲン菜の中華和え わかめスープ オレンジ		じゃがいもの煮物 さつまいもの煮物	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、みそ	オレンジ、はくさい、なす、こねぎ、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、ごま、しょうが、にんにく、チンゲンサイ	料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
15 (金)		御飯 白身魚の塩焼き かぼちゃの煮物 白菜のおかか和え	茄子と長ねぎの味噌汁	りんご バナナ	米、きび砂糖、砂糖	白身魚、木綿豆腐、みそ、きな粉、花かつお節	かぼちゃ、はくさい、なす、万能ねぎ、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、食塩
16 (土)		御飯 豚じゃが ほうれん草の和え物 厚揚げの煮物	だいこんとわかめのすまし汁	菓子 いなり寿司	米、じゃがいも、きび砂糖、砂糖	豚肉(もも)、生揚げ、うす揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、しらたき、いんげん、さやえんどう、カットわかめ、黒ごま	かつおだし汁、濃口しょうゆ、みりん、酢、料理酒、食塩、本みりん
18 (月)		御飯 白身魚の煮物 野菜炒め パスタサラダ	キャベツとトマトのスープ	りんご フルーツ寒天	米、パン粉、スパゲティ、油、小麦粉、きび砂糖	白身魚	りんご濃縮果汁、キャベツ、パイナップル、にんじん、オレンジ、きゅうり、えのきたけ、トマト、ピーマン、粉かんでん	ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、ウスターソース、洋風だし、食塩、こしょう
19 (火)		冷やしうどん チヂミ 水菜とたまねぎのスープ オレンジ		バナナ ひじきおにぎり	ゆで中華めん、米、ごま油、きび砂糖、砂糖	鶏ささ身、豚ひき肉、しらす干し	パイナップル、きゅうり、にら、もやし、みずな、トマト、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、カットわかめ、ひじき	濃口しょうゆ、本みりん、洋風だし、酢、食塩
20 (水)		御飯 鶏肉の煮物 もやしのナムル マカロニサラダ	たまねぎスープ	蒸しとうもろこし さつまいもの煮物	米、マカロニ、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉	オレンジ濃縮果汁、もやし、にら、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、粉かんでん、しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、中華だしの素、食塩、こしょう
21 (木)		混ぜご飯 白身魚の煮物 きゅうりともやしの酢の物 冬瓜の煮物	なめこのみそ汁	バナナ じゃがいもの煮物	米、食パン、パン粉、油、小麦粉、きび砂糖	さわら、みそ、うす揚げ	とうがん、きゅうり、もやし、なめこ、こねぎ、たまねぎ、ごぼう、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、酢
22 (金)		御飯 かぼちゃとコーンのコロッケ ブロッコリーとササミの和え物 ほうれん草とコーンのソテー	えのきスープ	りんご さつまいもの煮物	米、小麦粉、パン粉、きび砂糖	鶏ささ身、豚ひき肉、牛ひき肉	かぼちゃ、ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、えのきたけ、ごま	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩、こしょう
25 (月)		ナスのミートスパゲティ ポテトサラダ ほうれん草スープ オレンジ		バナナ 豆腐のあずき煮	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも	豚ひき肉、牛ひき肉、あずき	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、きゅうり	ケチャップ、洋風だし、食塩、濃口しょうゆ
26 (火)		御飯 鶏肉のレモン煮 3色きんぴら もやしと青梗菜の和え物	茄子とキャベツの味噌汁	豆乳スープ バナナ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、うす揚げ	もやし、バナナ、にんじん、なす、ごぼう、チンゲンサイ、キャベツ、レモン、ピーマン、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん
27 (水)		御飯 白身魚の煮物 切り干し大根の煮物 オクラの納豆和え	冬瓜汁	りんご にんじんおにぎり	米、きび砂糖	白身魚、納豆、うす揚げ	にんじん、とうがん、きゅうり、オクラ、切り干しだいこん、いんげん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、酢、濃口しょうゆ、食塩
28 (木)		御飯 豚肉団子 ごぼうときゅうりサラダ 白菜とほうれん草の和え物	厚揚げのみそ汁	バナナ わかめうどん	米、干しうどん、パン粉、小麦粉、きび砂糖	豚肉、生揚げ、淡色みそ、みそ、うす揚げ	はくさい、ごぼう、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こねぎ、ごま、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん
29 (金)		コーンご飯 鶏肉のケチャップ煮 ひじきれんこん 青梗菜と人参の和え物	ポトフ	りんご さつまいも煮物	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖	鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉	にんじん、チンゲンサイ、れんこん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、こまつな、ひじき、パセリ、とうもろこし	ケチャップ、カレー粉、料理酒、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩、こしょう
30 (土)		チキンライス 大根サラダ 玉ねぎとキャベツのスープ バナナ		菓子 きなこ蒸しパン	米、小麦粉、きび砂糖	鶏ひき肉、きな粉	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、ピーマン、こねぎ、バナナ	ケチャップ、洋風だし、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。