



献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

作成者
吉本

日／曜		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)					
			10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	ヨーグルト おかかおにぎり	米、小麦粉、きび砂糖、パン粉、七福米、押麦、油、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、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	菓子 りんご寒天	米、じゃがいも、七福米、押麦、油、ごまドレッシング、きび砂糖	豚肉(もも)、ツナ水煮缶	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 クッキー	米、じゃがいも、七福米、押麦、片栗粉、干しそうめん、きび砂糖、無塩バター	豚ひき肉、納豆、卵、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 ♥カレイの煮つけ 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、七福米、押麦、きび砂糖	かれい、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	キウイ ヨーグルトムース	米、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、片栗粉	ヨーグルト、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、ゼラチン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、もずく、ブルーベリー、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 ピザ	スパゲティ、小麦粉、油、きび砂糖、ごま油	豚肉(もも)、チーズ	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 チキンチキンごぼう アスパラガスととうもろこしのツナ和え 小松菜の和え物	かぼちゃの味噌汁	いりこ セサミドーナツ	米、小麦粉、油、マヨネーズ、きび砂糖、片栗粉、七福米、押麦	鶏もも肉、牛乳、ツナ水煮缶、みそ、卵	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 キウイ		菓子 芋もち	七福米、じゃがいも、片栗粉、油、きび砂糖	豚ひき肉	キウイフルーツ、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 ポテトチップス	米、じゃがいも、はるさめ、七福米、押麦、油、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		ヨーグルト バナナ餃子	生うどん、米、ぎょうざの皮、七福米、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		キウイ スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、油、無塩バター、片栗粉、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、牛乳、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 さばの塩焼き 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 わらび餅	米、わらび餅粉、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖	塩さば、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、七福米、押麦、油、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 えびフライ 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、七福米、押麦	むきえび、卵	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)		冷やし中華 チヂミ 水菜とたまねぎのスープ パイ		ヨーグルト ひじきおにぎり	ゆで中華めん、米、七福米、押麦、ごま油、きび砂糖、砂糖	鶏ささ身、卵、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 鶏のから揚げ もやしのナムル マカロニサラダ	かきたま汁	蒸しとうもろこし フルーツポンチかき氷	米、マカロニ、油、マヨネーズ、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵	オレンジ濃縮果汁、もやし、にら、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、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 魚のパン粉焼き 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 サンドイッチ	米、食パン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖	さわら、卵、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	キウイ ごまサブレ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、パン粉、七福米、押麦、きび砂糖	鶏ささ身、卵、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		いりこ おはぎ	マカロニ・スパゲティ、七福米、もち米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	豚ひき肉、牛ひき肉、あずき(乾)	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 ♥バナナマドレーヌ	米、油、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、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 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 オクラの納豆和え	冬瓜汁	りんご 海苔巻き	米、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖	さけ(塩)、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、焼きのり、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 豚かつ 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、油、パン粉、小麦粉、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖	豚肉(ロース)、卵、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 タンドリーチキン ひじきれんこん 青梗菜と人参の和え物	ポトフ	ヨーグルト ピザまん	米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、七福米、押麦、きび砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、チーズ	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、フレンチドレッシング、七福米、押麦	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、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。