



献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

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
02 (月)		御飯 酢鶏 キャベツサラダ 豆腐のみそ汁	りんご ピザ	米、小麦粉、油、きび砂糖、七福米、押麦、フレンチドレッシング、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、チーズ、みそ、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、トマト、しめじ、こねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、濃口しょうゆ、食塩
03 (火)		のり巻き 鶏肉の甘辛揚げ 3色ナムル 白菜のすまし汁	豆乳スープ 節分ケーキ	米、小麦粉、きび砂糖、油、無塩バター、七福米、押麦、片栗粉、マヨネーズ、ごま油	鶏もも肉、牛肉(もも)、卵、生クリーム、牛乳	もやし、きゅうり、はくさい、たまねぎ、いちご、にんじん、焼きのり、えのきたけ	かつおだし汁、濃口しょうゆ、酢、みりん、食塩
04 (水)		御飯 デミグラスハンバーグ 野菜炒め 小松菜の和え物	たまねぎスープ 粉ふき芋 サンドイッチ	米、食パン、マヨネーズ、パン粉、七福米、押麦、砂糖、きび砂糖	卵、牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、ピーマン	ウスターソース、濃口しょうゆ、ケチャップ、洋風だし、食塩、こしょう
05 (木)	防災の日	御飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 かぼちゃサラダ	わかめのみそ汁 バナナ ごまサブレ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖	さけ(塩)、みそ、卵、うす揚げ	かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、こねぎ、きゅうり、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
06 (金)		御飯 鶏肉のごま焼き マカロニサラダ 切り干し大根の煮物	なめこのみそ汁 いりこ ♥チキンナゲット	米、マヨネーズ、マカロニ、油、七福米、押麦、砂糖、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、うす揚げ	にんじん、切り干しだいこん、なめこ、こねぎ、きゅうり、キャベツ、にんにく、しょうが、いんげん、たまねぎ	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、鳥がらだし汁
07 (土)		麻婆丼 チンゲン菜の和え物 中華スープ オレンジ	菓子 りんご寒天	米、油、砂糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ、花かつお節	りんご濃縮果汁、オレンジ、はくさい、にんじん、万能ねぎ、もやし、こねぎ、りんご、粉かんでん、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
09 (月)		御飯 ミートボール パスタサラダ もやしのナムル	キャベツとしめじのスープ ヨーグルト いなり寿司	米、きび砂糖、スパゲティ、七福米、押麦、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、うす揚げ	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、こまつな、にんじん、トマト、黒ごま、ピーマン	酢、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、料理酒、洋風だし、本みりん
10 (火)	きりん組 選択給食	きのこのミートスパゲティ ポテトサラダ 洋風スープ りんご	豆乳スープ セサミドーナツ	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、油、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、卵	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しめじ、ピーマン、きゅうり、ごま、パセリ	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし
12 (木)		焼肉丼 はるさめサラダ 厚揚げのみそ汁 オレンジ	バナナ おはぎ	米、七福米、もち米、砂糖、はるさめ、油	豚肉(もも)、あずき(乾)、生揚げ	オレンジ、たまねぎ、こねぎ、にんじん、きゅうり、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、酢、みりん、食塩
13 (金)		御飯 さばのみそ煮 きゅうりともやしの酢の物 かぼちゃの煮物	豆腐と大根のすまし汁 りんご スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、七福米、押麦、無塩バター、きび砂糖	さば、木綿豆腐、牛乳、みそ、卵、卵(黄)	かぼちゃ、もやし、きゅうり、だいこん、こねぎ、いんげん、しょうが	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、料理酒、酢、食塩
14 (土)		チキンライス ほうれん草のごま和え ブロッコリーと人参のスープ バナナ	菓子 芋もち	米、じゃがいも、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、パセリ、ごま	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
16 (月)		御飯 鶏のから揚げ 大根サラダ ピーマンともやしの炒め物	ニラ玉スープ いりこ 野菜うどん	うどん、米、油、フレンチドレッシング、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、うす揚げ	たまねぎ、だいこん、もやし、にら、にんじん、ピーマン、こまつな、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、本みりん、食塩、料理酒、中華だしの素、こしょう
17 (火)		御飯 鶏つくね ほうれん草の和え物 白菜納豆	もずくスープ 粉ふき芋 バナナマドレーヌ	米、小麦粉、砂糖、バター、七福米、押麦、片栗粉、きび砂糖	豚ひき肉、卵、納豆	ほうれんそう、れんこん、にんじん、もずく、バナナ、はくさい、たまねぎ、こねぎ	濃口しょうゆ、本みりん、みりん、食塩
18 (水)		御飯 カレーの煮つけ ひじきれんこん 厚揚げの煮物	キャベツのみそ汁 ヨーグルト お誕生日ケーキ	米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ	かれい、生揚げ、牛乳、卵(黄)、生クリーム、みそ、うす揚げ	れんこん、いんげん、にんじん、きゃべつ、こねぎ、いちご、こまつな、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん
19 (木)		肉わかめうどん おかかおにぎり かき揚げ バナナ	りんご ヨーグルトムース	生うどん、米、きび砂糖、小麦粉、じゃがいも、七福米	ヨーグルト(無糖)、牛乳、牛肉(もも)、花かつお節、ゼラチン	バナナ、たまねぎ、万能ねぎ、ブルーベリー、にんじん、かぼちゃ、こねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	濃口しょうゆ、みりん、食塩
20 (金)		御飯 えびフライ コールスローサラダ にんじんシリシリ	きのこスープ バナナ クッキー	米、小麦粉、パン粉、きび砂糖、油、無塩バター、七福米、押麦、ごまドレッシング	むきえび、卵、ツナ水煮缶	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、パセリ、ごま	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
21 (土)		豚肉チャーハン 野菜サラダ 白菜スープ りんご	菓子 きなこ蒸しパン	七福米、小麦粉、きび砂糖、ごまドレッシング、油	豚ひき肉、きな粉	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、はくさい、トマト、きゅうり、パセリ、あおのり	料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
24 (火)		五目ご飯 ぶりの照焼 筑前煮 白菜とほうれん草の和え物	かぼちゃとえのきの味噌汁 いりこ 海苔巻き	米、きび砂糖、七福米、押麦	ぶり、鶏もも肉、みそ、うす揚げ	はくさい、ごぼう、かぼちゃ、れんこん、ほうれんそう、きゅうり、糸こんにゃく、にんじん、しめじ、えのきたけ、焼きのり、いんげん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酢、料理酒、本みりん、食塩
25 (水)		カレーライス ブロッコリーとササミの和え物 ほうれん草スープ バナナ	りんご ポテトチップス	じゃがいも、米、油、七福米、押麦、きび砂糖	豚肉(もも)、鶏ささ身	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、ピーマン	カレールウ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
26 (木)		御飯 豚こまかつチーズ もやしと青梗菜のナムル ひじきの煮物	かきたま汁 豆乳スープ わかめうどん	米、干しうどん、油、七福米、押麦、パン粉、マヨネーズ、きび砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、卵、うす揚げ、チーズ	もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、こねぎ、にら、えのきたけ、ひじき、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩、こしょう
27 (金)		御飯 鶏肉のレモン煮 ツナ白菜 小松菜のおかか和え	そうめん汁 バナナ ひじきおにぎり	米、油、片栗粉、七福米、押麦、干しそうめん、きび砂糖	鶏もも肉、ツナ水煮缶、花かつお節	たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、こねぎ、レモン、ひじき	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、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。