

献立表

くま組・きりん組・らいおん組

献立作成者 植

日/曜日	行事	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				
				ストロング	パワー	ヘルシー	その他	
02 (月)		ごはん だいこんおろしはんぱーぐ ひいまんともやしのいためもの はくさいのあえもの	あつあげのみそしる	びぎ	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、あつあげ、ちーず、ぎゅうにゅう、たまご、み	こめ、こむぎこ、ばんこ、じゅうろくこくまい、きびさとう、あぶら	はくさい、たまねぎ、もやし、びーまん、とまと、だいこん、にんじん、しめじ、こねぎ	いりこだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、しよくえん、す
03 (火)	ひなまつりメニュー	ちらしずし とりにくのごまやき ほうれんそうのあえもの なのはないりすまじる	ばなな	おたんじょうびけーき	とりにく、ぎゅうにゅう、たまご、たまご、なまくりーむ、むきえび、とりひきにく	こめ、こむぎこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、むえんばたー	ばなな、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、なばな、いちご、れんこん、こねぎ、いんげん、やきのり、しいたけ、ごま	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、みりん、す、しよくえん
04 (水)		ごはん ししやもふらい れんこんのさらだ きゅうりともやしのすのもの	にらたますーぶ	やさいうどん	ししやも、たまご、うすあげ	うどん、こめ、あぶら、こむぎこ、まよねーず、じゅうろくこくまい、ばんこ、きびさとう	たまねぎ、にんじん、れんこん、もやし、にら、きゅうり、こまつな、ひじき	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、けちやっぶ、しよくえん、す、こしよくえん
05 (木)		ごはん とりまよ ぼすたさらだ ひじきのにももの	わかめとたまねぎのすまじる	ふる一つかんでん	とりにく、うすあげ	こめ、すばげいてー、きびさとう、じゅうろくこくまい、まよねーず	りんごじゅーす、にんじん、ひじき、たまねぎ、きゅうり、はいなつぷる、おれんじ、さやえんどう、こねぎ、こなかんでん、かつとわかめ	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、けちやっぶ、みりん、す、しよくえん
06 (金)		すたみなどん ごぼうときゅうりのまよねーずあえ きゃべつのみそしる おれんじ		おはぎ	ぶたにく、もめんとうふ、あずき、みそ	こめ、じゅうろくこくまい、もちごめ、まよねーず、あぶら	おれんじ、たまねぎ、はくさい、ごぼう、こねぎ、にんじん、きゃべつ、きゅうり、にら、ごま、いとこんにやく、にんにく、しょうが	いりこだし、こゆくちしょうゆ、みりん、しよくえん
07 (土)		ちきんらいす ほうれんそうのごまあえ しめじとにんじんのすーぶ ばなな		いももち	とりにく	こめ、じゃがいも、かたくりこ、じゅうろくこくまい、きびさとう	ばなな、もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、たまねぎ、びーまん、ぼせり、ごま	けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
09 (月)		ごはん さばのかばやき ぶろっこーりのごまみそあえ はるさめさらだ	わかめのすまじる	▼ばななのぼうんどけーき	さば、たまご、もめんとうふ、みそ	こめ、こむぎこ、むえんばたー、はるさめ、じゅうろくこくまい、きびさとう、まよねーず、ごまあぶら	ぶろっこーり、ばなな、にんじん、こねぎ、きゅうり、しょうが、ごま、かつとわかめ	いりこだし、こゆくちしょうゆ、みりん、す、みりん
10 (火)		かれーらいす こーるすろー ようふうすーぶ おれんじ		にくまん	ぶたにく、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、つなみずにかん、うすあげ	こめ、こむぎこ、じゃがいも、きびさとう、あぶら、じゅうろくこくまい、ごまあぶら	おれんじ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゃべつ、とうもろこし、たけのこ、びーまん、ぼせり、しいたけ	かれーろーう、こゆくちしょうゆ、しよくえん、ようふうだし、どらいーす
11 (水)	らいおん組 バイキング 給食	わかめごはん とりのからあげ まかるにさらだ ふらいどぼてと	きのこのみそしる	らすく	とりにく、もめんとうふ、みそ	こめ、じゃがいも、しよくぼん、まかろに、あぶら、きびさとう、むえんばたー、かたくりこ、じゅうろくこくまい	えのきたけ、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、かつとわかめ	いりこだし、みりん、こゆくちしょうゆ、りょうりしゅ、しよくえん
12 (木)		ごはん てりまよつくね ひじきのなつとうあえ もやしとこまつなのむむ	とうふとだいこんのすまじる	くつきー	ぎゅうひきにく、たまご、もめんとうふ、なつとう、ぶたひきにく、かつお	こめ、こむぎこ、きびさとう、むえんばたー、じゅうろくこくまい、あぶら、まよねーず、ごまあぶら	たまねぎ、もやし、ひじき、だいこん、こまつな、にんじん、こねぎ	こゆくちしょうゆ、みりん、しよくえん
13 (金)		ごはん ころっけ きゅうりとわかめのさらだ ぼすたのけちやっぶそーす	もずくのすまじる	よーぐるとむーす	よーぐると、ぎゅうにゅう、つなみずにかん、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうひ	こめ、じゃがいも、きびさとう、すばげいてー、あぶら、こむぎこ、ばんこ、じゅうろくこくまい	たまねぎ、もずく、ぶるべーりー、きゅうり、びーまん、こねぎ、かつとわかめ	けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、す、みりん、しよくえん、こしよくえん
16 (月)		きのこのまぜごはん あまずにくだんご ▼かぼちゃのあまがらめ はくさいのみそしる	さんしよくなむむ	どーなつ	ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、みそ、うすあげ	こめ、こむぎこ、きびさとう、かたくりこ、ばんこ、じゅうろくこくまい、あぶら、ごまあぶら	かぼちゃ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、こねぎ、きゅうり、えのきたけ、ごま、かつとわかめ	いりこだし、かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、けちやっぶ、みりん、す、みりん、しよくえん
17 (火)		ごはん えびふらい れんこんのきんぴら ▼とうふのさらだ	だいこんのみそしる	ごまさぶれ	もめんとうふ、むきえび、たまご、みそ	こめ、こむぎこ、むえんばたー、ばんこ、あぶら、じゅうろくこくまい、きびさとう、ごまあぶら	れんこん、もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、こねぎ、ごま	いりこだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、す、みりん
18 (水)		ごはん とりにくのかれーばんこやき ちんげんさいとにんじんのあえもの きりぼしだいこんのもの	きゃべつとしめじのすまじる	ひじきおにぎり	とりにく、うすあげ	こめ、じゅうろくこくまい、ばんこ、きびさとう	にんじん、ちんげんさい、きゃべつ、しめじ、きりぼしだいこん、ひじき、いんげん	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、みりん、しよくえん、かれーろーう、しよくえん
19 (木)		わかめうどん とりてん はくさいとほうれんそうのあえもの ばなな		すいーとぼてと	とりにく、ぎゅうにゅう、たまご、かつおぶし	うどん、さつまいも、こむぎこ、むえんばたー、きびさとう	ばなな、たまねぎ、はくさい、ぼんのうねぎ、ほうれんそう、にんじん、こねぎ、こんぶ、かつとわかめ	こゆくちしょうゆ、みりん、しよくえん
21 (土)		ぶたにくちやーはん やさーさらだ はくさいすーぶ りんご		きなこむしばん	ぶたひきにく、きなこ	じゅうろくこくまい、こむぎこ、きびさとう、あぶら	りんご、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、こまつな、びーまん、はくさい、とまと、きゅうり、ぼせり、あおのり	りょうりしゅ、こゆくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
23 (月)		ごはん ▼やんによむちきん つなだいこん やさしいため	なめこのみそしる	のりまき	みそ、つなみずにかん、うすあげ	こめ、きびさとう、じゅうろくこくまい	きゃべつ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、こねぎ、びーまん、やきのり、うめぼし、かつとわかめ	かつお・こんぶだし、す、こゆくちしょうゆ、うすたーそーす、しよくえん
24 (火)		たこらいす かぼちゃさらだ きのこすーぶ りんご		どらやき	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、あずき、たまご	こめ、こむぎこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、まよねーず	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、きゃべつ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ぼせり	けちやっぶ、ようふうだし、かれーろーう、しよくえん
25 (水)		ごはん とりにくのてりやき こまつなのしらあえ みそだいこん	そうめんじる	ばななきょうざ	とりにく、もめんとうふ、みそ	こめ、ぎょうざのかわ、じゅうろくこくまい、きびさとう、そうめん	ばなな、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、こねぎ、しょうが、ごま	かつお・こんぶだし、こゆくちしょうゆ、みりん、りょうりしゅ、しよくえん
26 (木)		わかめごはん かれいのにつけ びーふん かぼちゃのにももの	ぶたじる	ぼてとちっぶす	かれい、みそ、ぶたにく、うすあげ	こめ、じゃがいも、びーふん、さつまいも、あぶら、じゅうろくこくまい、ごまあぶら、きびさとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いとこんにやく、びーまん、だいこん、ごぼう、こねぎ、いんげん、かつとわかめ	かつおだし、こゆくちしょうゆ、りょうりしゅ、みりん、ようふうだし、しよくえん
27 (金)		きのこのみーとすばげいてー ぼてとさらだ こまつなすーぶ ばなな		ちやーはん	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	じゅうろくこくまい、すばげいてー、じゃがいも、まよねーず	ばなな、たまねぎ、にんじん、びーまん、こまつな、えのきたけ、しめじ、はくさい、きゅうり、ぼせり、あおのり	けちやっぶ、りょうりしゅ、こゆくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
30 (月)		ごはん さばのおやき はくさいなつとう きゃべつさらだ	わかめのみそしる	▼こーんぱん	しおさば、なつとう、つなみずにかん、みそ、たまご、だつしふんにゅう	こめ、きょうりきこ、じゅうろくこくまい、きびさとう、まよねーず	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こねぎ、かつとわかめ	いりこだし、こゆくちしょうゆ、どらいーす、しよくえん
31 (火)		ごはん ちきんかつ にんじんしりし こまつなのおかあえ	はくさいのすまじる	いなりずし	とりにく、うすあげ、たまご、つなみずにかん、かつおぶし	こめ、こむぎこ、きびさとう、ばんこ、じゅうろくこくまい	にんじん、こまつな、はくさい、ごま、えのきたけ	かつおだし、けちやっぶ、こゆくちしょうゆ、す、しよくえん、みりん

※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。