

献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

献立作成者 楳

日 ノ 曜	行事	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				
			10時おやつ 3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他
02 (月)		御飯 大根おろしハンバーグ ピーマンともやしの炒め物 白菜の和え物 厚揚げのみそ汁	いりこ ピザ	牛ひき肉、豚ひき肉、生揚げ、チーズ、牛乳、卵、淡色みそ	米、小麦粉、パン粉、七福米、押麦、きび砂糖、油、砂糖	はくさい、たまねぎ、もやし、ピーマン、トマト、だいこん、にんじん、しめじ、こねぎ	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、酢
03 (火)	ひなまつり メニュー	ちらし寿司 鶏肉のごま焼き ほうれん草の和え物 菜の花いりすまし汁 バナナ	りんご お誕生日ケーキ	鶏もも肉、牛乳、卵(黄)、卵、生クリーム、むきえび、鶏ひき肉	米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、無塩バター	バナナ、ほうれん草、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、焼きのり、干しいたけ、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酢、食塩
04 (水)		御飯 ししゃもフライ れんこんのサラダ きゅうりともやしの酢の物 ニラ玉スープ	ヨーグルト 野菜うどん	ししゃも、卵、うす揚げ	うどん、米、油、小麦粉、マヨネーズ、七福米、押麦、パン粉、きび砂糖	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・昆布だし汁、みりん、濃口しょうゆ、ケチャップ、食塩、酢、中華だしの素、こ
05 (木)		御飯 鶏マヨ パスタサラダ ひじきの煮物 わかめとたまねぎのすまし汁	バナナ フルーツ寒天	鶏もも肉(皮付き)、うす揚げ	米、スパゲティ、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ	りんご濃縮果汁、にんじん、ひじき、たまねぎ、きゅうり、パイナップル、オレンジ、さやえんどう、こねぎ、粉かんでん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酢、食塩
06 (金)		スタミナ丼 ごぼうときゅうりのマヨネーズ和え キャベツのみそ汁 オレンジ	豆乳スープ おはぎ	豚肉(もも)、木綿豆腐、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	米、七福米、もち米、砂糖、マヨネーズ、油	オレンジ、たまねぎ、はくさい、ごぼう、こねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、にら、ごま、糸こんにゃく、にんにく、しょうが	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
07 (土)		チキンライス ほうれん草のごま和え しめじと人参のスープ バナナ	菓子 芋もち	鶏ひき肉	米、じゃがいも、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖	バナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、しめじ、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
09 (月)		御飯 サバのかば焼き ブロッコリーのごま味噌和え はるさめサラダ わかめのすまし汁	りんご ♥バナナパウンドケーキ	さば、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	米、小麦粉、砂糖、バター、はるさめ、七福米、押麦、きび砂糖、マヨネーズ、ごま油	ブロッコリー、バナナ、にんじん、こねぎ、きゅうり、しょうが、ごま、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、酢、みりん
10 (火)		カレーライス コールスロー 洋風スープ オレンジ	ヨーグルト 肉まん	豚肉(もも)、豚ひき肉、牛乳、ツナ水煮缶、うす揚げ	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、七福米、押麦、ごまドレッシング、ごま油	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、とうもろこし、たけのこ、ピーマン、パセリ、干しいたけ	カレールウ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし、ドライイースト
11 (水)	らいおん組 バイキング 給食	わかめご飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ フライドポテト きのこの味噌汁	バナナ ラスク	鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ	米、じゃがいも、食パン、マカロニ、油、きび砂糖、無塩バター、片栗粉、七福米、押麦、マヨネーズ、ごま油	えのきたけ、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、カットわかめ	煮干だし汁、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
12 (木)		御飯 照りマヨつくね ひじきの納豆和え もやしと小松菜のナムル 豆腐と大根のすまし汁	粉ふき芋 クッキー	牛ひき肉、卵、木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、花かつお節	米、小麦粉、きび砂糖、無塩バター、七福米、押麦、油、マヨネーズ、ごま油	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	濃口しょうゆ、本みりん、みりん、食塩
13 (金)		御飯 コロッケ きゅうりとわかめのサラダ パスタのケチャップソース もずくのすまし汁	豆乳スープ ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、牛乳、ツナ水煮缶、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ゼラチン	米、じゃがいも、きび砂糖、スパゲティ、油、小麦粉、パン粉、七福米、押麦	たまねぎ、もずく、ブルーベリー、きゅうり、ピーマン、こねぎ、カットわかめ	ケチャップ、濃口しょうゆ、米酢、みりん、食塩、こしょう
16 (月)		きのこの混ぜご飯 甘酢肉団子 ♥かぼちゃの甘がらめ 白菜のみそ汁 3色ナムル	いりこ ドーナッツ	豚ひき肉、牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、パン粉、七福米、押麦、油、ごま油	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、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酢、みりん、食塩
17 (火)		御飯 えびフライ れんこんのきんぴら ♥豆腐のサラダ 大根のみそ汁	りんご ごまサブレ	木綿豆腐、むきえび、卵、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、無塩バター、パン粉、砂糖、油、七福米、押麦、きび砂糖、ごま油	れんこん、もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、こねぎ、ごま	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、みりん
18 (水)		御飯 鶏肉のカレーパン粉焼き 青梗菜と人参の和え物 切り干し大根の煮物 キャベツとしめじのすまし汁	ヨーグルト ひじきおにぎり	鶏もも肉(皮付き)、うす揚げ	米、七福米、押麦、砂糖、パン粉、きび砂糖	にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、切り干しだいこん、ひじき、いんげん	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、本みりん、カレールウ、食塩
19 (木)		わかめうどん とり天 白菜とほうれん草の和え物 バナナ	豆乳スープ スイートポテト	鶏もも肉、牛乳、卵、卵(黄)、花かつお節	生うどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、無塩バター、きび砂糖	バナナ、たまねぎ、はくさい、万能ねぎ、ほうれん草、にんじん、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
21 (土)		豚肉チャーハン 野菜サラダ 白菜スープ りんご きなこ蒸しパン	菓子 きなこ蒸しパン	豚ひき肉、きな粉	七福米、小麦粉、きび砂糖、ごまドレッシング、油	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
23 (月)		御飯 ♥ヤンニョムチキン ツナ大根 野菜炒め なめこのみそ汁	バナナ 海苔巻き	米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、うす揚げ	米、きび砂糖、七福米、押麦、フレンチドレッシング	キャベツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、こねぎ、ピーマン、焼きのり、うめ干し、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、濃口しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう
24 (火)		タコライス かぼちゃサラダ きのこスープ りんご 豚ひき肉、牛ひき肉、あずき(乾)、卵	粉ふき芋 どら焼き	豚ひき肉、牛ひき肉、あずき(乾)、卵	米、小麦粉、きび砂糖、七福米、マヨネーズ	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、パセリ	ケチャップ、洋風だし、カレールウ、食塩
25 (水)		御飯 鶏肉の照焼 小松菜の白和え みそ大根 そうめん汁	ヨーグルト バナナ餃子	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ(無添加)	米、ぎょうざの皮、七福米、押麦、きび砂糖、干しそうめん	バナナ、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・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、料理酒、食塩
26 (木)		わかめご飯 カレーの煮つけ ビーフン かぼちゃの煮物 豚汁	りんご ポテトチップス	かれない、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、うす揚げ	米、じゃがいも、ビーフン、さつまいも、油、七福米、押麦、ごま油、きび砂糖、砂糖	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ピーマン、だいこん、ごぼう、こねぎ、いんげん、カットわかめ	かつおだし汁、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、洋風だし、食塩
27 (金)		きのこのミートスパゲティ ポテトサラダ 小松菜スープ バナナ	豆乳スープ チャーハン	豚ひき肉、牛ひき肉	七福米、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、えのきたけ、しめじ、はくさい、きゅうり、パセリ、あおのり	ケチャップ、料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
30 (月)		御飯 さばの塩焼き 白菜納豆 キャベツサラダ わかめのみそ汁	いりこ ♥コーンパン	塩さば、納豆、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、脱脂粉乳	米、強力粉、七福米、押麦、フレンチドレッシング、きび砂糖、マヨネーズ	キャベツ、はくさい、えのきたけ、にんじん、こねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ドライイースト、食塩
31 (火)		御飯 チキンカツ にんじんシシリ 小松菜のおかか和え 白菜のすまし汁	りんご いなり寿司	鶏もも肉、うす揚げ、卵、ツナ水煮缶、花かつお節	米、小麦粉、きび砂糖、パン粉、七福米、押麦	にんじん、こまつな、はくさい、黒ごま、ごま、えのきたけ	かつおだし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、食塩、本みりん

※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。