

献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

献立作成者 榎

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	ストロング	パワー	ヘルシー	その他	
01 (月)	御飯 タンダーチキン マカロニサラダ キャベツの和え物	洋風スープ	とろてん ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ゼラチン	米、きび砂糖、マヨネーズ、マカロニ、七福米、押麦、砂糖	キャベツ、にんじん、マンゴー、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、ほうれんそう	ケチャップ、カレー粉、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
02 (火)	御飯 豚かつ 切り干し大根の煮物 春雨サラダ	みそ汁	バナナ フルーツポンチ	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、うす揚げ	米、油、パン粉、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖、砂糖、ごま油、はるさめ	きゅうり、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、切り干しだいこん、パイナップル、にんじん、なす、キウイフルーツ、オレンジ、こねぎ、ごま、いんげん、粉かんでん	煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ
03 (水)	御飯 ♥さわらのマヨネーズ焼き パスタのケチャップソース きゅうりとわかめの酢の物	じゃがいものスープ パイン	豆乳スープ いなり寿司	さわら、卵、うす揚げ	米、きび砂糖、マヨネーズ、スパゲティ、じゃがいも、七福米、押麦、砂糖	パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、黒ごま、パセリ、カットわかめ	ケチャップ、酢、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩、料理酒、本みりん
04 (木)	御飯 大根おろしハンバーグ 夏野菜のチーズ焼き 小松菜の和え物	すまし汁	オレンジ バナナフリッター	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵、とろけるチーズ	米、小麦粉、油、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦	かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、なす、こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、トマト、ズッキーニ	濃口しょうゆ、みりん、洋風だし、食塩、料理酒、ケチャップ
05 (金)	御飯 鶏そぼろ丼 白菜のおかか和え みそ汁 バナナ	すまし汁	ヨーグルト 肉まん	鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、うす揚げ、花かつ	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、油、ごま油	バナナ、だいこん、はくさい、もやし、ほうれんそう、こまつな、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こねぎ、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ドライイースト、食塩
06 (土)	御飯 豚肉となすのみそ炒め 根菜の煮物 チンゲン菜の和え物	すまし汁	菓子 芋もち	豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも、米、油、七福米、押麦、砂糖、片栗粉、きび砂糖	なす、チンゲンサイ、たまねぎ、れんこん、にんじん、ピーマン、ごぼう、こねぎ、いんげん、あおのり	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、食塩
08 (日)	御飯 鶏のから揚げ もやしのごま和え かぼちゃサラダ	もずくスープ	キウイ おはぎ	鶏もも肉、あずき(乾)	米、七福米、もち米、砂糖、油、片栗粉、押麦、マヨネーズ、きび砂糖	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、もずく、きゅうり、こねぎ、しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、本みりん、みりん、料理酒、食塩
09 (月)	御飯 カレーライス ほうれん草のごま和え 洋風スープ オレンジ	すまし汁	バナナ わかめうどん	豚肉(もも)、うす揚げ	米、干しうどん、七福米、押麦、じゃがいも、油、きび砂糖	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、はくさい、キャベツ、とうもろこし、こねぎ、カットわかめ、ごま	かつお・昆布だし汁、カレー粉、濃口しょうゆ、本みりん、洋風だし、食塩
10 (火)	御飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 小松菜の白和え	すまし汁 ゼリー	いりこ フルーツ寒天	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、水煮大豆、うす揚げ、みそ(無添加)	米、きび砂糖、七福米、砂糖、押麦	りんご濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん、こねぎ、パイナップル、オレンジ、ひじき、いんげん、粉かんでん、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
12 (木)	御飯 もやしとチンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	すまし汁	オレンジ 大学芋	豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	バナナ、たまねぎ、もやし、はくさい、チンゲンサイ、こねぎ、にんじん、なす、ごま、にんにく、しょうが	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん
13 (土)	御飯 鶏肉と野菜のごま炒め 白菜の和え物 れんこんの煮物	すまし汁	菓子 そぼろおにぎり	鶏もも肉、鶏ひき肉、うす揚げ	米、七福米、押麦、砂糖、きび砂糖	はくさい、たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、こねぎ、いんげん、ごま	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
15 (日)	御飯 ぶりの照り焼き キャベツの和え物 じゃがいもの土佐煮	みそ汁	キウイ かぼちゃ蒸しパン	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖	こまつな、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こねぎ、いんげん、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、料理酒
16 (月)	御飯 鶏肉の照焼 もやしとわかめのナムル オクラ納豆	かきたま汁	ヨーグルト 落とし揚げドーナッツ	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、納豆、卵	米、小麦粉、きび砂糖、油、七福米、押麦、ごま油	もやし、オクラ、たまねぎ、カットわかめ、こねぎ	濃口しょうゆ、料理酒、みりん、中華だしの素、食塩、こしょう
17 (火)	御飯 えびフライ 小松菜とコーンの和え物 キッシュ	玉ねぎスープ	豆乳スープ ミルクプリン	牛乳、むきえび、卵、生クリーム、ゼラチン、チーズ	米、パン粉、きび砂糖、油、スパゲティ、小麦粉、七福米、押麦、砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、こまつな、にんじん、ほうれん草、しめじ、とうもろこし	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、酢、食塩
18 (水)	御飯 なすのミートスパゲティ ポテトサラダ きのこスープ バナナ	みそ汁	オレンジ クッキー	豚ひき肉、牛ひき肉、卵	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、きび砂糖、マヨネーズ、油	バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、しめじ、きゅうり、えのきたけ、パセリ	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
19 (木)	御飯 ♥なすのはさみ揚げ ブロッコリーと卵のサラダ 白菜の和え物	みそ汁	バナナジュース ひじきおにぎり	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	米、油、パン粉、小麦粉、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖	なす、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、ひじき、こまつな	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん
22 (日)	御飯 油淋鶏 夏野菜のナムル 白菜と小松菜の和え物	わかめスープ	キウイ ごまサブレ	鶏もも肉、卵	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、片栗粉、きび砂糖、七福米、押麦、ごま油	もやし、はくさい、万能ねぎ、たまねぎ、赤ピーマン、こまつな、きゅうり、カットわかめ、ごま、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩
23 (月)	御飯 ハヤシライス ごぼうサラダ なすの洋風スープ オレンジ	みそ汁	バナナ ピザ	牛肉(もも)、チーズ	米、小麦粉、じゃがいも、油、七福米、押麦、きび砂糖	たまねぎ、ピーマン、なす、トマト、にんじん、ごぼう、きゅうり、パセリ	ハヤシルウ、ケチャップ、洋風だし、食塩、こしょう
24 (火)	御飯 ♥洋風チキンソテー パスタサラダ ほうれん草の和え物	キャベツスープ	豆乳スープ 野菜うどん	鶏もも肉、うす揚げ	うどん、米、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖、スパゲティ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、こまつな、にんにく、ごま	かつお・昆布だし汁、みりん、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし、酢
25 (水)	御飯 ししゃも れんこんのきんぴら 白和え	豚汁 パイン	ヨーグルト 海苔巻き	ししゃも、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、みそ(無添加)、うす揚げ	米、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖	パイナップル、れんこん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、糸こんにゃく、はくさい、だいこん、こねぎ、焼きのり、うめ干し、ごま	かつおだし汁、酢、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
26 (木)	御飯 ミートボール 青のりポテト アスパラガスのごま和え	そうめん汁	オレンジ おらび餅	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、きな粉	米、じゃがいも、わらび餅粉、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦、干しそうめん	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ピーマン、はくさい、こねぎ、ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
27 (金)	御飯 鶏じゃが 小松菜とえのきの和え物 厚揚げの煮物	みそ汁	菓子 スイートポテト	鶏もも肉、生揚げ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、うす揚げ、卵(黄)	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、七福米、押麦、油、無塩バター、きび砂糖	だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、しらたき、えのきたけ、さやえんどう、こねぎ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、みりん
29 (日)	御飯 わかめと夏野菜の冷やしうどん とり天 青菜おにぎり オレンジ	みそ汁	とろてん かぼちゃタルト	鶏もも肉、卵、卵(黄)	生うどん、米、油、小麦粉、七福米、無塩バター、きび砂糖	かぼちゃ、オレンジ、トマト、こまつな、きゅうり、オクラ、カットわかめ	濃口しょうゆ、本みりん、食塩
30 (月)	御飯 メンチかつ ほうれん草ともやしのナムル にんじんシシリ	白菜スープ	キウイ チャーハン	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	七福米、米、油、パン粉、きび砂糖、押麦、小麦粉、ごま油	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、はくさい、キャベツ、ピーマン、すりごま、ごま、あおのり	濃口しょうゆ、料理酒、ケチャップ、食塩、洋風だし
31 (火)	御飯 さばの塩焼き オクラのおかか和え ほうれん草のごま和え	みそ汁 ミニ寒天	バナナジュース ポテトチップス	塩さば、米みそ(淡色辛みそ)、みそ(無添加)、うす揚げ、花かつお節	米、じゃがいも、油、七福米、押麦、きび砂糖	りんご濃縮果汁、オクラ、ほうれんそう、にんじん、なす、こねぎ、粉かんでん、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、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。

※♥マークが付いているものは新メニューになります。