



献立表

くま組・きりん組・らいおん組

献立作成者 榎

日 曜	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
01 (月)	ごはん たんどりーちきん まかろにさらだ きやべつをあえもの ようふうすーぶ	よーぐるとむーす	よーぐると、とりももにく、ぎゅうにゅう、ぜらちん	こめ、きびさとう、まよねーず、まかろに、じゅうろくこくまい	きやべつ、にんじん、まんごー、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、ほうれんそう	けちやっぶ、かれーこ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しお
02 (火)	ごはん とんかつ きりぼしだいこんのもの はるさめさらだ みそしる	ふー一つぼんち	ぶたにく、みそ、たまご、うすあげ	こめ、あぶら、ばんこ、こむぎこ、きびさとう、ごまあぶら、はるさめ	きゅうり、おれんじじゅーす、たまねぎ、きりぼしだいこん、ばいなっぶる、にんじん、なす、きういふる一つ、おれんじ、こねぎ、ごま、いんげん、こなかんてん	いりこだし、けちやっぶ、こいくちしょうゆ
03 (水)	ごはん ♥さわらのまよねーずやき ばすたのけちやっぶそーす きゅうりとわかめのすのもの じゃがいものすーぶ ばいん	いなりずし	さわら、たまご、うすあげ	こめ、きびさとう、まよねーず、ばすた、じゃがいも、じゅうろくこくまい	ばいなっぶる、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ぴーまん、ごま、ばせり、かつわかめ	けちやっぶ、す、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しお、りょうりしゅ、みりん
04 (木)	ごはん だいこんおろしはんぱーぐ なつやさいのちーずやき こまつなのあえもの すましる	ぼななふりつたー	ぎゅうひきにく、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、ちーず	こめ、こむぎこ、あぶら、ばんこ、きびさとう、じゅうろくこくまい	かぼちゃ、たまねぎ、ぼなな、なす、こまつな、にんじん、だいこん、きやべつ、とまと、ずつきー	こいくちしょうゆ、みりん、ようふうだし、しお、りょうりしゅ、けちやっぶ
05 (金)	とりそぼろどん はくさいのおかかあえ みそしる ばなな	にくまん	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう、うすあげ、かつお	こめ、こむぎこ、きびさとう、あぶら、ごまあぶら	ばなな、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、ほししいたけ	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、イースト、しお
06 (土)	ごはん ぶたにくとなすのみそいため こんさいのもの ちんげんさいのあえもの すましる	いももち	ぶたにく、もめんどうふ、みそ	じゃがいも、こめ、あぶら、じゅうろくこくまい、かたくりこ、きびさとう	なす、ちんげんさい、たまねぎ、れんこん、にんじん、ぴーまん、ごぼう、こねぎ、いんげん、あおのり	かつお・昆布だし、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、食塩
08 (月)	ごはん とりのからあげ もやしのごまあえ かぼちゃさらだ もずくすーぶ	おほぎ	とりにく、あずき	こめ、もちこめ、あぶら、かたくりこ、じゅうろくこくまい、まよねーず、きびさとう	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	こいくちしょうゆ、みりん、りょうりしゅ、しお
09 (火)	かれーらいす ほうれんそうのごまあえ ようふうすーぶ おれんじ	わかめうどん	ぶたにく、うすあげ	こめ、うどん、じゅうろくこくまい、じゃがいも、あぶら、きびさとう	おれんじ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、はくさい、きやべつ、とうもろこし、こねぎ、かつわかめ、ごま	かつお・こんぶだし、かれーるう、こいくちしょうゆ、みりん、ようふうだし、しお
10 (水)	ごはん さばのみそに ひじきのもの こまつなのしらあえ すましる ぜりー	ふー一つかんてん	さば、もめんどうふ、みそ、だいず、うすあげ、みそ	こめ、きびさとう、じゅうろくこくまい	りんごじゅーす、にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん、こねぎ、ばいなっぶる、おれんじ、ひじき、いんげん、こなかんてん、ごま、しょうが	かつお・こんぶだし、みりん、こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、しお
12 (金)	ぶたどん もやしとちんげんさいのあえもの みそしる ばなな	だいがくいも	ぶたにく、もめんどうふ、みそ	こめ、さつまいも、きびさとう、あぶら、ごまあぶら	ばなな、たまねぎ、もやし、はくさい、ちんげんさい、こねぎ、にんじん、なす、ごま、にんにく、しょうが	いりこだし、こいくちしょうゆ、みりん
13 (土)	ごはん とりにくとやさいのごまいため はくさうのあえもの れんこんのもの すましる	そぼろおにぎり	とりにく、うすあげ	こめ、じゅうろくこくまい、きびさとう	はくさい、たまねぎ、れんこん、きやべつ、にんじん、ぴーまん、こねぎ、いんげん、ごま	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、みりん、しお
15 (月)	ごはん ぶりのてりやき きやべつをあえもの じゃがいものどさに みそしる	かぼちゃむしばん	ぶり、みそ、かつおぶし	こめ、じゃがいも、こむぎこ、きびさとう、じゅうろくこくまい	こまつな、きやべつ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こねぎ、いんげん、かつわかめ	いりこだし、こいくちしょうゆ、みりん、りょうりしゅ
16 (火)	ごはん とりにくのてりやき もやしとわかめのなむる おくらなっとう かきたまじる	おとしあげどーなっ	とりにく、ぎゅうにゅう、なっとう、たまご	こめ、こむぎこ、きびさとう、あぶら、じゅうろくこくまい、ごまあぶら	もやし、おくら、たまねぎ、かつわかめ、こねぎ	こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、みりん、しお、こしょう
17 (水)	ごはん えびふらい こまつなとこーんのあえもの きっしゅ たまねぎすーぶ	みるくぶりん	ぎゅうにゅう、むきえび、たまご、ちーず、ぜらちん	こめ、ばんこ、きびさとう、あぶら、すばげていー、こむぎこ、じゅうろくこくまい、まよねーず	たまねぎ、こまつな、にんじん、ほうれんそう、しめじ、とうもろこし	けちやっぶ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、す、しお
18 (木)	なすのみーとすばげていー ぼてとさらだ きのこすーぶ ばなな ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご	くつきー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご	ずばげていー、じゃがいも、こむぎこ、むえんばたー、きびさとう、まよねーず、あぶら	ばなな、たまねぎ、にんじん、なす、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ばせり	けちやっぶ、ようふうだし、こいくちしょうゆ、しお
19 (金)	ごはん ♥なすのはさみあげ ぶろっこりーとたまごのさらだ はくさいのあえもの みそしる	ひじきおにぎり	ぶたにく、たまご、もめんどうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ばんこ、こむぎこ、じゅうろくこくまい、マヨネーず、きびさとう	なす、ぶろっこりー、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、ひじき、こねぎ	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、みりん
22 (月)	ごはん ゆーりんちー なつやさいのなむる はくさいとこまつなのあえもの わかめすーぶ	ごまさぶれ	とりにく、たまご	こめ、こむぎこ、ばたー、かたくりこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、ごまあぶら	もやし、はくさい、ながねぎ、たまねぎ、あかびーまん、こまつな、きゅうり、かつわかめ、ごま、にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、しお
23 (火)	はやしらいす ごぼうさらだ なすのようふうすーぶ おれんじ ぎゅうにゅう、ちーず	びざ	ぎゅうにゅう、ちーず	こめ、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、じゅうろくこくまい、きびさとう	たまねぎ、ぴーまん、なす、とまと、にんじん、ごぼう、きゅうり、ばせり	はやしるう、けちやっぶ、ようふうだし、しお、こしょう
24 (水)	ごはん ♥ようふうちきんそてー ばすたさらだ ほうれんそうのあえもの きやべつすーぶ	やさいうどん	とりにく、うすあげ	うどん、こめ、じゅうろくこくまい、まよねーず、きびさとう、すばげていー	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きやべつ、きゅうり、こまつな、にんにく、ごま	かつお・こんぶだし、みりん、けちやっぶ、こいくちしょうゆ、しお、ようふうだし
25 (木)	ごはん ししゃも れんこんのきんぴら しらあえ ぶたじる ばいん	のりまき	ししゃも、もめんどうふ、ぶたにく、みそ、うすあげ	こめ、きびさとう、じゅうろくこくまい	ばいなっぶる、れんこん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、いとこんにやく、はくさい、だいこん、こねぎ、のり、うめ、ごま	かつおだし、す、こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、しお
26 (金)	ごはん みーとぼーる あおのりぼてと あすばらがすのごまあえ そうめんじる	わらびもち	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、たまご、きなこ	こめ、じゃがいも、わらびもちこ、ばんこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、そうめん	たまねぎ、あすばらがす、にんじん、ぴーまん、はくさい、こねぎ、ごま、あおのり	かつお・こんぶだし、けちやっぶ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しお
27 (土)	ごはん とりじゃが こまつなとえのきのあえもの あつあげのもの みそしる	すいーとぼてと	とりにく、あつあげ、ぎゅうにゅう、みそ、うすあげ、たまご	さつまいも、こめ、じゃがいも、じゅうろくこくまい、あぶら、ばたー、きびさとう	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	いりこだし、こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、みりん
29 (月)	わかめとなつやさいのひやしうどん とりてん あおなおにぎり おれんじ とりにく、たまご	かぼちゃたると	とりにく、たまご	うどん、こめ、あぶら、こむぎこ、じゅうろくこくまい、ばたー、きびさとう	かぼちゃ、おれんじ、とまと、こまつな、きゅうり、おくら、かつわかめ	こいくちしょうゆ、みりん、しお
30 (火)	ごはん めんちかつ ほうれんそうともやしのなむる にんじんしりしり ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、たまご、ぎゅうにゅう、みそ	ちゃーはん	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、たまご、ぎゅうにゅう、みそ	こめ、あぶら、ばんこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、こむぎこ、ごまあぶら	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、はくさい、きやべつ、ぴーまん、すりごま、ごま、あおのり	こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、けちやっぶ、しお、ようふうだし
31 (水)	ごはん さばのしおやき おくらのおかかあえ ほうれんそうのごまあえ みそしる みにかんてん	ぼてとちっぶす	しおさば、みそ、うすあげ、かつおぶし	こめ、じゃがいも、あぶら、じゅうろくこくまい、きびさとう	りんごじゅーす、おくら、ほうれんそう、にんじん、なす、こねぎ、こなかんてん、ごま	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、しお

* 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。