



# 献立表

くま組・きりん組・らいおん組

献立作成者 植

日 曜 日	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			その他
			ストロング	パラー	ヘルシー	
01 (木)	ごはん ゆーりんちー びーまんともやしのあまからいため はるさめさらだ	みるくぶりん	ぎゅうにゅう、とりこ、ぜらちん	こめ、きびさとう、はるさめ、かたくりこ、じゅうろくこくまい、ごまあぶら	もやし、ねぎ、たまねぎ、びーまん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、こねぎ、にんにく、しょうが	かつお・こんぶだし、しょうゆ、みりん、す、しお
02 (金)	ごはん ♥あつあげのにくまき じゃがいもがれつと きゅうりとわかめのすのもの	やさいうどん	ぶたにく、あつあげ、みそ、うすあげ、ちーず	うどん、こめ、じゃがいも、じゅうろくこくまい、ごまあぶら、きびさとう	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、こまつな、こねぎ、かつとわかめ	かつお・こんぶだし、いりこだし、みりん、しょうゆ、りょうりしゅ、しお
05 (月)	ごはん たんどりーちきん ♥にらとしらすのみにちぢみ こまつなのあえもの	やさいすーぶ	とりもも、しらすぼし	こめ、こむぎこ、じゃがいも、まよねーず、きびさとう、じゅうろくこくまい	りんごじゅーす、こまつな、たまねぎ、とまと、にんじん、にら、ほいなつぶる、おれんじ、あおのり、かんでん	けちやつぶ、かれーこ、ようふうだし、しょうゆ、しお
06 (火)	ぐりーんびーすごはん どんかつ ひじきのもの かぼちゃさらだ	そうめんじる	ぶたにく、たまご、みずくだいず、うすあげ、みそ	こめ、こむぎこ、ばたー、あぶら、そうめん、ぼんこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、まよねーず	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぐりーんびーす、きゅうり、こねぎ、ひじき、いんげん、ごま	かつお・こんぶだし、けちやつぶ、しょうゆ、しお
07 (水)	ごはん さばのみそに しらあえ もやしのなつとうあえ	わかめおにぎり	さば、もめんどうふ、なつとう、みそ	こめ、じゅうろくこくまい、きびさとう	にんじん、もやし、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こねぎ、きゃべつ、ごま、しょうが、かつとわかめ	かつお・こんぶだし、みりん、しょうゆ、りょうりしゅ、しお
08 (木)	なすのみーとすばげていー あすばらがすのごまさらだ ほうれんそうのようふうすーぶ ばなな	すいーとぼてと	あいびきにく、ぎゅうにゅう、たまご	さつまいも、すばげていー、あぶら、ばたー、きびさとう	バナナ、たまねぎ、にんじん、あすばらがす、なす、ほうれんそう、ごま	けちやつぶ、ようふうだし、しょうゆ、しお
09 (金)	わかめごはん ♥えのきつくね やさしいため まかろにさらだ	豆腐のすましじる	とりこ、もめんどうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、うすあげ	こめ、こむぎこ、まかろに、きびさとう、まよねーず、じゅうろくこくまい、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	きゃべつ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、ほししいたけ、かつとわかめ	かつお・こんぶだし、しょうゆ、うすたーそーす、しお、どらいいーすと、こしょう
10 (土)	まーぼーなすどん ちんげんさいのあえもの だいこんのみそじる おれんじ	さつまいもむしばん	ぶたにく、みそ	こめ、こむぎこ、きびさとう、さつまいも、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	なす、おれんじ、ちんげんさい、こねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、しょうが、にんにく	いりこだし、りょうりしゅ、しょうゆ
12 (月)	ごはん とりこにのてりやき ばすたのけちやつぶそーす あおのりぼてと	びぎ	とりこ、もめんどうふ、とりこ、ちーず、うすあげ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、すばげていー、きびさとう、じゅうろくこくまい、あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、だいこん、にんじん、びーまん、とまと、ごぼう、こねぎ、あおのり	かつおだし、けちやつぶ、しょうゆ、りょうりしゅ、みりん、しお
13 (火)	ささみとなつやさいのひやしうどん あおなしらすおにぎり はくさいのごまあえ おれんじ	せさみどーなつ	とりこ、ぎゅうにゅう、たまご、しらすぼし	うどん、こめ、こむぎこ、あぶら、きびさとう、じゅうろくこくまい	おれんじ、はくさい、にんじん、とまと、こまつな、きゅうり、おくら、ごま、かつとわかめ	しょうゆ、みりん、しお
14 (水)	ゆかりごはん ししやも ♥こまつなとひじきのいためもの れんこんのもの	のりまき	ししやも、みそ、ぶたにく、うすあげ	こめ、きびさとう、じゅうろくこくまい	おれんじ、れんこん、にんじん、こまつな、きゅうり、いとこんにやく、はくさい、だいこん、こねぎ、やきのり、うめぼし、いんげん、ひじき	かつおだし、す、しょうゆ、みりん、しお
15 (木)	ごはん てりまよつくね 3しよくなむる ごぼうさらだ	ふる一つぼんち	あいびきにく、たまご	こめ、きびさとう、じゅうろくこくまい、まよねーず、ごまあぶら	たまねぎ、おれんじ、びーす、もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、りんご、ほうれんそう、はくさい、ばいなつぶる、おれんじ、こねぎ、かんでん	かつお・こんぶだし、しょうゆ、みりん、しお、す
16 (金)	ごはん えびふらい ぼてとさらだ ほうれんおそうのおかかあえ	おはぎ	むきえび、たまご、あずき	こめ、もちごめ、じゃがいも、ぼんこ、あぶら、こむぎこ、まよねーず、じゅうろくこくまい、きびさとう	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ぼせり、ごま	けちやつぶ、ようふうだし、しょうゆ、しお
17 (土)	ごはん ぶたじゃが はくさいのあえもの きのこそてー	りんごかんでん	ぶたにく、あつあげ、みそ、かつおぶし	こめ、じゃがいも、じゅうろくこくまい、きびさとう、あぶら	りんごじゅーす、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、えりんぎ、りんご、えのきたけ、さやえんどう、こねぎ、かんでん	いりこだし、しょうゆ、りょうりしゅ、みりん
19 (月)	ごはん とりのからあげ きりぼしだいこんのもの おくらのおかかあえ	♥みにほつとけーき	とりこ、たまご、うすあげ、かつおぶし	こめ、こむぎこ、きびさとう、あぶら、かたくりこ、じゅうろくこくまい	おくら、きりぼしだいこん、はくさい、にんじん、しめじ、こねぎ、いんげん、しょうが、にんにく	かつお・こんぶだし、しょうゆ、みりん、りょうりしゅ、しお
20 (火)	ぶたどん にんじんしりり なすとどうふのみそじる ばなな	よーぐるとむーす	よーぐると、ぶたにく、ぎゅうにゅう、もめんどうふ、みそ、つな、ぜらちん	こめ、きびさとう、あぶら	ばなな、たまねぎ、はくさい、にんじん、こねぎ、なす、ごま、にんにく、しょうが	いりこだし、しょうゆ、みりん
21 (水)	ごはん さかやのぼんこやき びーふん ぶろつこりーとたまごのさらだ	はっしゅどぼてと	さわら、たまご、みそ	こめ、じゃがいも、びーふん、まよねーず、あぶら、ぼんこ、こむぎこ、じゅうろくこくまい、かたくりこ、ごまあぶら	たまねぎ、ぶろつこりー、にんじん、きゃべつ、びーまん	いりこだし、けちやつぶ、ようふうだし、りょうりしゅ、しょうゆ、しお
22 (木)	ごはん ♥にくまきぼてと ほうれんそうのあえもの れんこんのきんびら	わらびもち	ぶたにく、きなこ	こめ、じゃがいも、わらびもち、こむぎこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、ふ	れんこん、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、こねぎ、ごま	かつお・こんぶだし、しょうゆ、みりん、しお
23 (金)	ごはん だいこんおろしはんばーぐ ばすたさらだ こまつなのあえもの	いなりずし	あいびきにく、もめんどうふ、うすあげ、ぎゅうにゅう、みそ、たまご	こめ、きびさとう、すばげていー、ぼんこ、じゅうろくこくまい	たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、こねぎ、ごま	いりこだし、しょうゆ、す、しお、みりん、りょうりしゅ
24 (土)	ごはん とりこにのやさいごまいため かぼちゃのもの もやしのあえもの	だいがくいも	とりこ	こめ、さつまいも、あぶら、じゅうろくこくまい、きびさとう	かぼちゃ、もやし、こねぎ、びーまん、たまねぎ、しいたけ、にんじん、だいこん、いんげん、ごま	かつおだし、しょうゆ、りょうりしゅ、しお
26 (月)	ごはん とんてき ♥むげんびーまん ひじきさらだ	あおなおにぎり	ぶたにく、みそ、つな、しらすぼし	こめ、まよねーず、じゅうろくこくまい、きびさとう、こむぎこ、あぶら、ごまあぶら	びーまん、たまねぎ、こまつな、きゃべつ、にんじん、なす、こねぎ、ひじき	いりこだし、しょうゆ、けちやつぶ、うすたーそーす、しお
27 (火)	かれーらいす きつしゅ たまねぎすーぶ みにかんでん	くつきー	たまご、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ちーず	こめ、こむぎこ、じゃがいも、ばたー、きびさとう、あぶら、じゅうろくこくまい	りんごじゅーす、たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、しめじ、びーまん、かんでん、ぼせり	かれーろろ、ようふうだし、しお、こしょう
28 (水)	ごはん さばのしおやき こまつなのしらあえ おくらなつとう	わかめうどん	しおさば、もめんどうふ、なつとう、たまご、みそ、うすあげ	こめ、うどん、じゅうろくこくまい、きびさとう、かたくりこ	はくさい、こまつな、にんじん、おくら、こねぎ、たまねぎ、ごま、かつとわかめ	かつお・こんぶだし、かつおだし、しょうゆ、みりん、しお
29 (木)	とりそぼろどん 3しよくきんびら わかめのみそじる おれんじ	ぼてとちゅぶす	とりこ、たまご、みそ	こめ、じゃがいも、あぶら、きびさとう、ごまあぶら	おれんじ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、びーまん、かつとわかめ、こねぎ、しょうが	かつお・こんぶだし、しょうゆ、しお
30 (金)	ごはん ころっけ ほうれんそうとこーんのそてー こーるすろーさらだ	おたんじょうびけーき	たまご、なまくりーむ、あいびきにく	こめ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、ぼんこ、じゅうろくこくまい、まよねーず、きびさとう	ほうれんそう、ばなな、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、きゃべつ、はくさい	けちやつぶ、ようふうだし、しょうゆ、しお、こしょう

\*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です。