



# 献立表

ひよこ組・うさぎ組・りす組

献立作成者 植

日 / 曜	献立名	10時おやつ 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 (木)	御飯 油淋鶏 ピーマンともやしの甘辛炒め はるさめサラダ えのきのお吸い物	オレンジ ミルクプリン	牛乳、鶏もも肉、ゼラチン	米、きび砂糖、はるさめ、片栗粉、七福米、押麦、砂糖、ごま油	もやし、万能ねぎ、たまねぎ、マンゴー、ピーマン、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・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、酢、食塩
02 (金)	御飯 厚揚げの肉巻き じゃがいものガレット きゅうりとわかめの酢の物 茄子のみそ汁	蒸しパン 野菜うどん	豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、とろけるチーズ	うどん、米、じゃがいも、七福米、押麦、砂糖、ごま油、きび砂糖	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、こまつな、こねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、みりん、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
05 (月)	御飯 タンダーチキン ニラとしらすのミニチヂミ 小松菜の和え物 野菜スープ	キウイ フルーツ寒天	鶏もも肉(皮付き)、しらす干し	米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、きび砂糖、七福米、押麦	りんご濃縮果汁、こまつな、たまねぎ、トマト、にんじん、にら、パイナップル、オレンジ、あおりの、粉かんでん	ケチャップ、カレー粉、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
06 (火)	御飯 豚かつ ひじきの煮物 かぼちゃサラダ そうめん汁	いりこ サブレ	豚肉(ロース)、卵、水煮大豆、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、干しとうめん、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、こねぎ、ひじき、いんげん、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩
07 (水)	御飯 さばのみそ煮 白和え もやしの納豆和え 白菜のすまし汁 ゼリー	ヨーグルト わかめおにぎり	さば、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、みそ(無添加)	米、七福米、砂糖、押麦、きび砂糖	にんじん、もやし、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こねぎ、キャベツ、ごま、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
08 (木)	なすのミートスパゲティ アスパラガスのごまサラダ ほうれん草の洋風スープ バナナ 豆腐のすまし汁	オレンジ スイートポテト	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵、卵(黄)	さつまいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、無塩バター、きび砂糖	バナナ(乾果)、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、なす、ほうれんそう、ごま	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
09 (金)	わかめ御飯 えのきつくね 野菜炒め マカロニサラダ 豆腐のすまし汁	枝豆 肉まん	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、うす揚げ	米、小麦粉、マカロニ、きび砂糖、マヨネーズ、七福米、押麦、油、片栗粉、砂糖、ごま油	キャベツ、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、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ウスターソース、食塩、ドライイースト、こしょう
10 (土)	麻婆なす丼 チンゲン菜の和え物 大根のみそ汁 オレンジ 菓子 さつまいも蒸しパン	菓子 さつまいも蒸しパン	豚ひき肉、淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、きび砂糖、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	なす、オレンジ、チンゲンサイ、こねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、料理酒、濃口しょうゆ
12 (月)	御飯 鶏肉の照焼 パスタのケチャップソース 青のりポテト けんちん汁	りんご ピザ	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ、うす揚げ	米、じゃがいも、小麦粉、スパゲティ、きび砂糖、七福米、押麦、油、ごま油	たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、トマト、ごぼう、こねぎ、あおりの	かつおだし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、料理酒、みりん、食塩
13 (火)	ささみと夏野菜の冷やしうどん 青菜しらすおにぎり 白菜のごま和え オレンジ 豆乳スープ セサミドーナツ	豆乳スープ セサミドーナツ	鶏ささ身、牛乳、卵、しらす干し	生うどん、米、小麦粉、油、きび砂糖、七福米、押麦	オレンジ、はくさい、にんじん、トマト、こまつな、きゅうり、オクラ、ごま、カットわかめ	濃口しょうゆ、本みりん、食塩
14 (水)	ゆかり御飯 ししゃも 小松菜とひじきの炒め物 れんこんの煮物 豚汁 りんご	バナナ蒸しパン 海苔巻き	ししゃも、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、うす揚げ	米、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖	オレンジ、れんこん、にんじん、こまつな、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、いんげん、ひじき	かつおだし汁、酢、濃口しょうゆ、本みりん、食塩
15 (木)	御飯 照りマヨつくね 3色ナムル ごぼうサラダ 白菜のお吸い物	粉ふき芋 フルーツポンチ	牛ひき肉、豚ひき肉、卵	米、きび砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、ごま油	たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、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、パイナップル、オレンジ、こねぎ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、みりん、食塩、酢
16 (金)	御飯 えびフライ ポテトサラダ ほうれん草のおかか和え きのこスープ おぼろ	オレンジ おぼろ	むきえび、卵、あずき(乾)	米、七福米、もち米、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、押麦、きび砂糖	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、パセリ、ごま	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩
17 (土)	御飯 豚じゃが 白菜の和え物 きのこのソテー 厚揚げ入りみそ汁	菓子 りんご寒天	豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお節	米、じゃがいも、七福米、押麦、きび砂糖、油、砂糖	りんご濃縮果汁、たまねぎ、はくさい、にんじん、しらす、エリンギ、りんご、えのきたけ、さやえんどう、こねぎ、粉かんでん	煮干だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、みりん
19 (月)	御飯 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 オクラのおかか和え しめじのすまし汁	いりこ ミニホットケーキ	鶏もも肉、卵、うす揚げ、花かつお節	米、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉、七福米、押麦、砂糖	オクラ、切り干しだいこん、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・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、食塩
20 (火)	豚丼 人參シシリ 茄子と豆腐のみそ汁 バナナ そら豆 ヨーグルトムース	そら豆 ヨーグルトムース	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、ゼラチン	米、きび砂糖、油	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、こねぎ、ブルーベリー、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
21 (水)	御飯 魚のパン粉焼き ビーフン ブロッコリーと卵のサラダ キャベツのみそ汁	豆乳スープ ハッシュドポテト	さわら、卵、淡色みそ	米、じゃがいも、ビーフン、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉、七福米、押麦、片栗粉、ごま油	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ピーマン	煮干だし汁、ケチャップ、洋風だし、料理酒、濃口しょうゆ、食塩
22 (木)	御飯 肉巻きポテト ほうれん草の和え物 れんこんのきんぴら 麩のすまし汁	ヨーグルト わらび餅	豚肉(ばら)、きな粉	米、じゃがいも、わらび餅粉、きび砂糖、七福米、押麦、焼ふ、砂糖	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・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、食塩
23 (金)	御飯 大根おろしハンバーグ パスタサラダ 小松菜の和え物 豆腐と白菜のみそ汁	オレンジ いなり寿司	牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、うす揚げ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵	米、きび砂糖、スパゲティ、パン粉、七福米、押麦	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、黒ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、酢、みりん、食塩、本みりん、料理酒
24 (土)	御飯 鶏肉の野菜ごま炒め かぼちゃの煮物 もやしの和え物 大根のすまし汁	菓子 大学芋	鶏もも肉	米、さつまいも、油、砂糖、七福米、押麦、きび砂糖	かぼちゃ、もやし、こねぎ、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、にんじん、だいこん、いんげん、ごま	かつおだし汁、濃口しょうゆ、料理酒、食塩
26 (月)	御飯 豚テキ 無限ピーマン ひじきサラダ 茄子のみそ汁	りんご 青菜おにぎり	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、しらす干し	米、七福米、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、小麦粉、油、ごま油	ピーマン、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、なす、こねぎ、ひじき	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう
27 (火)	カレーライス キッシュ たまねぎスープ ミニ寒天 バナナジュース クッキー	バナナジュース クッキー	卵、豚肉(もも)、牛乳、とろけるチーズ	米、小麦粉、じゃがいも、無塩バター、きび砂糖、油、七福米、押麦	りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン、粉かんでん、パセリ	カレールウ、洋風だし、食塩、こしょう
28 (水)	御飯 さばの塩焼き 小松菜の白和え オクラ納豆 かき玉汁	蒸しパン わかめうどん	塩さば、木綿豆腐、納豆、卵、みそ(無添加)、うす揚げ	米、干しうどん、七福米、押麦、きび砂糖、片栗粉	はくさい、こまつな、にんじん、オクラ、こねぎ、たまねぎ、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、濃口しょうゆ、本みりん、食塩
29 (木)	鶏そぼろ丼 3色きんぴら わかめのみそ汁 オレンジ 豆乳スープ ポテトチップス	豆乳スープ ポテトチップス	鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	米、じゃがいも、油、砂糖、きび砂糖、ごま油	オレンジ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ピーマン、カットわかめ、こねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、食塩
30 (金)	御飯 コロケ ほうれん草とコーンのソテー コールスローサラダ バナナ お誕生日ケーキ	バナナ お誕生日ケーキ	卵、生クリーム、豚ひき肉、牛ひき肉	米、じゃがいも、小麦粉、油、パン粉、砂糖、七福米、押麦、マヨネーズ、きび砂糖	ほうれんそう、バナナ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、はくさい	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩、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。