

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 (木)	御飯 鶏肉の煮物 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 豆乳寒天	牛乳、鶏もも肉	米、きび砂糖、はるさめ、片栗粉、砂糖	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	うどん、米、じゃがいも、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 鶏肉のカレー焼き ♥ニラとしらすのミニチヂミ 小松菜の和え物	野菜スープ オレンジ 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、きび砂糖	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、あおのり、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)	グリーンピース御飯 豚肉のケチャップ煮 ひじきの煮物 かぼちゃサラダ	そうめん汁 バナナ じゃがいもの煮物	豚肉(ロース)、水煮大豆、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、干しそうめん、パン粉、きび砂糖	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 魚のみそ煮 白和え もやしの納豆和え	白菜のすまし汁 りんご わかめおにぎり	たるめ、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、みそ(無添加)	米、砂糖、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)	なすのミニスパゲティ 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 さつまいも茶巾	豚ひき肉、牛ひき肉	さつまいも、マカロニ・スパゲティ、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 かぼちゃの煮物	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、うす揚げ	米、小麦粉、マカロニ、きび砂糖、片栗粉	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	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、片栗粉	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 かぼちゃの煮物	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、鶏もも肉、うす揚げ	米、じゃがいも、小麦粉、スパゲティ、きび砂糖	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、あおのり	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 じゃがいもの煮物	鶏ささ身、しらす干し	生うどん、米、小麦粉、きび砂糖	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 魚の煮物 ♥小松菜とひじきの炒め物 れんごんの煮物	豚汁 りんご バナナ蒸しパン さつまいもの煮物	たるめ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、うす揚げ	米、きび砂糖	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 照り焼きつくね 3色ナムル ごぼうサラダ	白菜のお吸い物 粉ふき芋 フルーツボンチ	牛ひき肉、豚ひき肉	米、きび砂糖	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 魚の煮物 ポテトサラダ ほうれん草のおかか和え	きのこスープ オレンジ さつまいもの小豆煮	たるめ、あずき(乾)	米、じゃがいも、小麦粉、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、きび砂糖	りんご濃縮果汁、たまねぎ、はくさい、にんじん、しらたき、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 鶏肉の煮物 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 オレンジ バナナ	鶏もも肉、うす揚げ、花かつお節	米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉	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)	御飯 人参シソ炒め 茄子と豆腐のみそ汁 バナナ	そら豆 かぼちゃの煮物	豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ	米、きび砂糖	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 魚の煮物 ビーフン ブロッコリーの和え物	キャベツのみそ汁 豆乳スープ じゃがいもの煮物	たるめ、淡色みそ	米、じゃがいも、ビーフン、パン粉、小麦粉、片栗粉	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 れんごんのきんぴら	麩のすまし汁 りんご さつまいもの煮物	豚肉(ばら)、きな粉	米、じゃがいも、きび砂糖、焼ふ	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・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、米みそ(淡色辛みそ)	米、きび砂糖、スパゲティ、パン粉	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 さつまいもの煮物	鶏もも肉	米、さつまいも、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)、しらす干し	米、きび砂糖、小麦粉	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)	御飯 カレーライス 野菜の和え物 たまねぎスープ ミニ寒天	バナナ かぼちゃの煮物	豚肉(もも)	米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖	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	カレー粉、洋風だし、食塩、こしょう
28 (水)	御飯 魚の塩焼き 小松菜の白和え オクラ納豆	すまし汁 蒸しパン わかめうどん	たるめ、木綿豆腐、納豆、みそ(無添加)、うす揚げ	米、干しうどん、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 じゃがいもの煮物	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	米、じゃがいも	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 焼きコロッケ ほうれん草とコーンのソテー コールスローサラダ	白菜のスープ バナナ さつまいもケーキ	豚ひき肉、牛ひき肉	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、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。