

こんだてひょう

日曜日	献立	主な材料			不足食材	
		午前のおやつ (1~2才のみ)	午後のおやつ	血や肉になるもの		力や熱になるもの
5 (木)	カレーうどん 大豆とさつま芋のサラダ	ブルー	牛肉・油揚げ・大豆 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢・片栗粉 さつま芋・マヨドレ	玉ねぎ・人参・ねぎ・カレールー りんご・人参・きゅうり	魚類
	★ゆかりのおにぎり	乳)牛乳	米	ゆかり		
6 (金)	ごはん 鯖のきじ焼き ひじき煮 キャベツとじゃこの和え物 豚汁	人参	鯖・油揚げ・ちくわ・ちりめんじゃこ 豚肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢	ねぎ・ひじき・人参・三度豆・キャベツ 大根・人参・しいたけ・ごぼう・こんにゃく	芋類
	バナナ 昆布	牛乳	バナナ・昆布			
7 (土)	ハヤシライス マカロニサラダ	お菓子・牛乳	牛肉	米・メークイン・マカロニ・三温糖 小麦粉・マヨドレ	玉ねぎ・人参・ケチャップ・ソース きゅうり・りんご	魚類
	お菓子	お菓子				
9 (月)	成人の日					
10 (火)	ごはん 筑前煮 ごま酢和え フルーツ じゃが芋のみそ汁	ブルー	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま メークイン	大根・人参・こんにゃく・ごぼう・れんこん 干しいたけ・白菜・ほうれん草・きゅうり フルーツ	海藻類
	★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖			
11 (水)	あんかけうどん 牛肉と旬の野菜の炒め物	さつま芋	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・片栗粉・三温糖	小松菜・ごぼう・れんこん・ブロッコリー 人参	果物
	★ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖			
12 (木)	ごはん 鯖のみそ煮 黒豆煮 おひたし のっぺい汁	人参	鯖・黒豆・油揚げ・木綿豆腐 花かつお・煮干しだし・醤油	米・三温糖・里芋・片栗粉	土生姜・ほうれん草・菊葉・白菜 大根・人参・しいたけ・こんにゃく・ねぎ	肉類
	りんご お菓子	牛乳	お菓子	りんご		
13 (金)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え ミニトマト クリームシチュー	みかん	豚ヒレ・チーズ・花かつお 醤油・鶏肉	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン・メークイン	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ミニトマト シチュールー ゆり・幼)ケチャップ・ソース	野菜類
	★いなり寿司	油揚げ・醤油 乳)牛乳	米・三温糖・米酢			
14 (土)	お弁当日	お菓子・牛乳				
	お菓子					
16 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆とじゃこのカリカリ和え おひたし 春雨スープ	みかん	鶏肉・大豆・煮干しだし・醤油 乳)ちりめんじゃこ 幼)ごまめ	米・三温糖・春雨・ブイヨン さつま芋・片栗粉・油	ほうれん草・人参・えのき・キャベツ えのき・チンゲン菜	海藻類
	★お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・B.P	キャベツ・ソース・青のり		
17 (火)	ごはん ミートボール 小松菜とあげのたいたん ゆずかぶら わかめのみそ汁	人参	豚ミンチ・鶏ミンチ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・パン粉・三温糖・米酢 油・片栗粉	玉ねぎ・ケチャップ・ソース・小松菜 ゆず・蕪・わかめ	魚類
	★白玉あべ川	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖			
18 (水)	ごはん ブリの照り焼き おから煮 人参シリシリ 白菜のみそ汁	りんご	ブリ・おから・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	ごぼう・人参・糸こんにゃく・小松菜・ねぎ 白菜・ねぎ	肉類
	★グラタン	牛乳・鶏肉	メークイン マカロニ・小麦粉・バター	玉ねぎ・マッシュルーム		
19 (木)	三色ごはん 芋っこ汁	ブルー	鶏ミンチ・卵・牛肉 煮干しだし・醤油	米・三温糖・里芋	小松菜・土生姜・大根・人参・ごぼう こんにゃく	海藻類
	★スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	バター・三温糖・さつま芋			

20 (金)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司	さつま芋	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・マヨドレ・米酢・三温糖	焼き海苔・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜	野菜類
	豆腐と小松菜のみそ汁	みかん お菓子	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳	お菓子	乳)干しいたけ みかん	
21 (土)	肉うどん	お菓子・牛乳	牛肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・ごま油・三温糖・米酢	小松菜・緑豆もやし・人参・きゅうり	米
	ちくわともやしの中華和え	お菓子		お菓子		
23 (月)	納豆ごはん おでん じゃが芋のごまヨ和え フルーツ 玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ	納豆・鶏肉・ちくわ・がんもどき 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨドレ・ごま メークイン	小松菜・大根・人参・こんにやく・フルーツ 玉ねぎ	海藻類
		☆ピザトースト				
24 (火)	ごはん 鮭のねぎみそ焼き れんこんのきんぴら ひじきサラダ 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	みかん	鮭・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま 幼)酒粕	ねぎ・れんこん・人参・糸こんにやく・ごぼう ひじき・きゅうり・冷凍コーン・大根・人参 しいたけ	肉類
		☆アメリカドック				
25 (水)	ごはん 豚肉のチーズ巻フライ 五目豆煮 スパゲッティーサラダ 白菜と小松菜のみそ汁	プルーン	豚ロース肉・チーズ・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・マヨドレ 小麦粉・パン粉・油	人参・きゅうり・白菜・小松菜 ごぼう・れんこん・こんにやく	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
26 (木)	ビビンバ	さつま芋	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・ごま・ごま油 米酢・ブイオン	ぜんまい・大根・人参・緑豆もやし 小大豆もやし・ほうれん草・きゅうり わかめ・こんにやく	魚類
	雷こんにやく わかめスープ	乳)フルーツケーキ 幼)ジャムロールケーキ	牛乳・卵	ゆり・幼)ジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
27 (金)	ミートスパゲッティー	人参	豚ミンチ	スパゲッティー・ブイオン 片栗粉・三温糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン ケチャップ・ソース・キャベツ・レタス・えのき	米
	野菜スープ	ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
28 (土)	牛丼	お菓子・牛乳	牛肉・醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖	人参・玉ねぎ・糸こんにやく 大根・小松菜・えのき	魚類
	具だくさんみそ汁	お菓子		お菓子		
30 (月)	ごはん 豆腐の落とし揚げ 切り干し大根煮 きゅうりの中華和え もやしのスープ	プルーン	木綿豆腐・ちくわ・卵・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・ブイオン 小麦粉・油・片栗粉・ごま油	冷凍コーン・ひじき・玉ねぎ・切り干し大根 人参・三度豆・きゅうり・緑豆もやし	芋類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖		
31 (火)	ごはん チャプチェ 里芋のから揚げ サワー漬け 中華コーンスープ	みかん	鶏ミンチ・豚ミンチ・赤みそ・卵 煮干しだし・醤油	米・三温糖・片栗粉・米酢・里芋 油・ブイオン	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・パプリカ・小松菜 キャベツ・きゅうり・人参・レモン クリームコーン缶	魚類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	

- ・☆印は手づくりおやつです。
- ・材料の都合により変更する場合があります。
(変更がある場合、掲示板にてお知らせします。)
- ・和食で使用する出汁は煮干しでとっています。
- ・ゆりチームは”乳”と記載されているメニューを食べますが、
”乳”と異なるメニューの場合は”ゆり”と記載します。