

こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1~2才のみ)	主な材料			不足 食材
		午後のおやつ	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (金)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ささげの天ぷら ピーマンサラダ なすとあげのみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・油揚げ・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨドレ 小麦粉・油	マーメレード・ささげ・パプリカ・ピーマン きゅうり・なす	海藻類
		★わらびもち	牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖		
2 (土)	焼きそば わかめとえのきのみそ汁	牛乳・お菓子	豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	中華麺	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン わかめ・えのき・ソース	野菜類
		お菓子		お菓子		
4 (月)	ごはん 八宝菜 じゃが芋の鶏そぼろ フルーツ ニラともやしのスープ	人参	豚肉・豚ばら肉・鶏ミンチ 煮干しだし・醤油	米・ブイヨン・三温糖 メークイン・片栗粉	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・ピーマン しいたけ・竹の子・フルーツ・ニラ・緑豆もやし	魚類
		ゆり・幼)★とうもろこし 乳)★とうもろこし・蒸しパン	牛乳	乳)ホットケーキミックス	とうもろこし	
5 (火)	ごはん 乳)ハンバーグ 幼)ピーマンの肉詰め ほうれん草とコーンのソテー スパゲッティサラダ なめこ汁	ブルーベリー	豚ミンチ 煮干しだし・みそ	米・三温糖・ふ スパゲッティ・マヨドレ 乳)パン粉 幼)小麦粉	ピーマン・玉ねぎ・ほうれん草・冷凍コーン 人参・きゅうり・なめこ・わかめ 幼)とんかつソース	魚類
		梨 お菓子	牛乳	お菓子	梨	
6 (水)	ごはん 鮭フライ ずいきとあげのたいたん ごま酢和え 冬瓜のスープ	さつまいも	鮭・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・パン粉・油 三温糖・ごま・米酢・ブイヨン	ずいき・キャベツ・きゅうり・人参 冬瓜・えのき	肉類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
7 (木)	乳)鶏なんぼうどん 幼)流しそうめん ポテトサラダ	オレンジ	乳)鶏肉 煮干しだし・醤油	乳)うどん 幼)そうめん メークイン・マヨドレ・三温糖	乳)小松菜 きゅうり・人参・冷凍コーン・りんご 幼)パイン缶・みかん缶	野菜類
		★おかかのおにぎり	乳)牛乳 花かつお・醤油	米・ごま		
8 (金)	ピビンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	りんご	牛肉・卵・醤油 煮干しだし	米・三温糖・ごま・ごま油 米酢・ブイヨン・春雨	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 ニラ・えのき・こんにゃく	魚類
		★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	
9 (土)	高野井 わかめのすまし汁	牛乳・お菓子	高野豆腐・鶏肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・青梗菜・しいたけ わかめ	魚類
		お菓子				
11 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ ひじきと大豆のきんぴら煮 おひたし ずいきとちくわのみそ汁	りんご	手羽元・ちくわ・油揚げ・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	土生姜・ひじき・人参・ごぼう・こんにゃく ほうれん草・えのき・ずいき	果物類
		★アメリカンドック	牛乳・ウインナー	小麦粉 ホットケーキミックス・油		
12 (火)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え 焼きかぼちゃ 旬の具だくさんスープ	ブルーベリー	豚ヒレ・チーズ・花かつお・鶏肉 醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン・片栗粉・三温糖	ブロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ・人参 ズッキーニ・なすび・セロリー・トマト ゆり・幼)ケチャップ・ソース	魚類
		★白玉あべ川	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
13 (水)	ごはん 白身魚の野菜あんかけ れんこんサラダ トマト 芋っこ汁	さつまいも	カラスガレイ・牛肉 煮干しだし・醤油	米・ごま・マヨドレ・里芋 片栗粉・油	玉ねぎ・人参・ピーマン・れんこん・トマト こんにゃく・ねぎ	海藻類
		★フルーツヨーグルト	ヨーグルト		フルーツミックス缶	
14 (木)	三色ごはん フルーツ 豚汁	人参	鶏ミンチ・卵・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	小松菜・人参・大根 糸こんにゃく・しいたけ・ねぎ・ごぼう ピオーネ 大羊)梨	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
15 (金)	冷やしうどん 青椒肉絲	オレンジ	油揚げ・卵・牛肉 煮干しだし・醤油・赤みそ	細うどん・三温糖	きゅうり・ピーマン・パプリカ・竹の子 人参	魚類
		★ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり	

16 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子	ちりめんじゃこ・豆腐 煮干しだし・醤油	米	小松菜・人参・冷凍コーン・わかめ・えのき ねぎ・玉ねぎ	肉類
		お菓子				
18 (月)	敬老の日					
19 (火)	ごはん 高野と野菜の煮物 オクラのおかか和え フルーツ 大根とあげのみそ汁	かぼちゃ	高野豆腐・鶏肉・花かつお・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・青梗菜・しいたけ・オクラ フルーツ・大根	芋類
		☆ジャムサンド	牛乳	苺ジャム・食パン		
20 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 切り干し大根煮 おひたし かき玉汁	りんご	鯖・ちくわ・油揚げ・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま	土生姜・切り干し大根・人参・三度豆 白菜・ほうれん草・きゅうり・三つ葉	肉類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖		
21 (木)	ちゃんぽん風ラーメン から揚げ	人参	豚肉・ちくわ・鶏肉 煮干しだし・醤油	中華麺・ブイヨン・片栗粉・油	春キャベツ・緑豆もやし・人参・ねぎ 小松菜・玉ねぎ・土生姜	果物類
		☆じゃこおにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ	米・ごま	人参・小松菜	
22 (金)	ごはん コロッケ れんこんのきんぴら サワー漬け きのこスープ	オレンジ	牛肉	米・三温糖・ごま・メークイン 小麦粉・パン粉・油・ブイヨン	玉ねぎ・れんこん・人参・キャベツ・レモン しめじ・パセリ	魚類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
23 (土)	秋分の日					
25 (月)	鶏なんぼううどん ひじき煮	人参	鶏肉・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	うどん・三温糖・米酢	小松菜・ひじき・人参・三度豆・れんこん	野菜類
		☆みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
26 (火)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 小松菜のみそ汁	りんご	ちりめんじゃこ・卵・ツナ 乳(ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 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 乳)干しいたけ	野菜類
		☆ラスク	牛乳・バター	バケット・グラニュー糖		
27 (水)	ごはん 鯖の西京焼き 茄子と三度豆の炒り煮 白和え 麩とねぎのみそ汁	プルーン	鯖・豆腐・白みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・ふ	なす・三度豆・ほうれん草・糸こんにゃく 人参・ごぼう・ねぎ	肉類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・油・三温糖		
28 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	オレンジ	牛肉	米・片栗粉・マカロニ・マヨドレ メークイン	玉ねぎ・人参・ケチャップ・ソース マッシュルーム・きゅうり・りんご	魚類
		☆乳)フルーツケーキ 幼)ジャムロールケーキ	牛乳・卵	ゆり・幼)苺ジャム ホットケーキミックス・三温糖 フルーツ		
29 (金)	ごはん チャプチェ たたききゅうり フルーツ 中華コーンスープ	さつま芋	鶏ミンチ・豚ミンチ・卵 醤油	米・春雨・片栗粉・ごま油 三温糖・ブイヨン	小松菜・玉ねぎ・パプリカ・人参・きゅうり フルーツ・クリームコーン缶・青ねぎ	魚類
		ヨーグルト クッキー	ヨーグルト	クッキー		
30 (土)	牛肉うどん 酢の物	牛乳・お菓子	牛肉・カニカマ 醤油・煮干しだし・みそ	うどん・三温糖・米酢	小松菜・きゅうり・わかめ・キャベツ	果物類
		お菓子				

- ・☆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。