

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	
1 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き 金時豆煮 おひたし けんちん汁	さつま芋	豚肉・金時豆・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・里芋・三温糖・ごま・片栗粉	玉ねぎ・人参・土生姜・ほうれん草・白菜・大根 ごぼう・しいたけ・こんにゃく・ねぎ	海藻類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
2 (水)	ごはん 白身魚のきじ焼き 切干大根煮 オクラのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	オレンジ	カラスガレイ・油揚げ・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	ねぎ・切干大根・人参・三度豆・オクラ・玉ねぎ 土生姜	肉類
		☆カルピスゼリー	牛乳	カルピス・三温糖	アガー	
3 (木)	牛肉うどん もやしとちくわの酢の物	りんご	牛肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢・ごま油	小松菜・緑豆もやし・きゅうり・人参・ねぎ	きのこ類
		☆ゆかり寿司	牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり	
4 (金)	ごはん 筑前煮 ブロッコリーの天ぷら フルーツ 小松菜のみそ汁	人参	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・油・三温糖	大根・人参・れんこん・ごぼう・干しいたけ こんにゃく・ブロッコリー・フルーツ・小松菜	魚類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・バター		
5 (土)	ミートスパゲティ 野菜スープ	お菓子	豚ミンチ	スパゲティ・三温糖・ブイオン・小麦粉	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・レタス きゃべつ・えのき・ケチャップ・ソース	米
		お菓子		お菓子		
7 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ 大豆とじゃこのカリカリ和え ごま酢和え きのこのみそ汁	プルーン	手羽元・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・さつま芋・片栗粉・油・三温糖・ごま 米酢	ほうれん草・きゃべつ・人参・きゅうり・しいたけ えのき・しめじ・土生姜	海藻類
		ぶどうパン	乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し	ぶどうパン		
8 (火)	ごはん 雷こんにゃく わかめスープ	りんご	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・ごま・ごま油・米酢・ブイオン	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根・人参 わかめ・こんにゃく	魚類
		☆わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖	乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	
9 (水)	ごはん 鮭フライ 焼きかぼちゃ おひたし 豚汁	人参	鮭・豚肉・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・パン粉・油・三温糖	かぼちゃ・ほうれん草・きゅうり・人参・大根 しいたけ・糸こんにゃく・ごぼう・青ねぎ 幼)ソース	海藻類
		バナナ・昆布	牛乳	バナナ・昆布		
10 (木)	ごはん 麻婆茄子 ちくわの磯部揚げ 春雨サラダ ニラ玉スープ	さつま芋	豚ミンチ・ちくわ・卵・醤油・赤みそ	米・小麦粉・油・春雨・三温糖・米酢 片栗粉・ブイオン・ごま油	なすび・玉ねぎ・人参・竹の子・にんにく・土生姜 青ねぎ・きゅうり・人参・ニラ・青のり	果物
		☆ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス・三温糖・バター		
11 (金)	鶏なんばうどん ポテトサラダ	オレンジ	鶏肉・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖・マヨドレ	ほうれん草・人参・きゅうり・冷凍コーン・りんご	きのこ類
		☆青菜とじゃこの おにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	米・ごま	小松菜・人参	
12 (土)	すき焼き丼 わかめのみそ汁	お菓子	牛肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・しいたけ・わかめ えのき・ねぎ	海藻類
		お菓子		お菓子		
14 (月)	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 キウイ ほうれん草のみそ汁	プルーン	高野豆腐・鶏ミンチ・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・れんこん・三度豆 ほうれん草・糸こんにゃく・キウイ	魚類
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・BP	きゃべつ・青のり・お好みソース	
15 (火)	カツサンド チーズサンド 人参煮 ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー	さつま芋	豚ヒレ肉・鶏肉・チーズ・花かつお 醤油	食パン・メークイン・小麦粉・パン粉・油 三温糖	人参・ブロッコリー・玉ねぎ・シチュールー ゆり・幼)ケチャップ・ソース	果物
		みたらしだんご	牛乳	みたらしだんご		
16 (水)	ごはん 鯖のごまみそ焼き 小松菜のきつね和え ひじきサラダ 麩のみそ汁	オレンジ	鯖・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・麩・ごま・三温糖・米酢	小松菜・人参・ひじき・パプリカ・きゅうり	肉類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・油・三温糖		

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
17 (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうの甘辛揚げ マカロニサラダ わかめのみそ汁	人参 プリン せんべい	鶏肉・煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・マカロニ・三温糖・片栗粉・油 マヨドレ・マーマレード プリン・せんべい	ごぼう・人参・きゅうり・りんご・ねぎ・わかめ	魚類
18 (金)	ごはん 青椒肉絲 がんと煮 トマトときゅうりの中華和え 中華コーンスープ	りんご ☆アメリカンドッグ	牛肉・がんと・卵・醤油・赤みそ 牛乳・ウインナー	米・ごま油・三温糖・米酢・片栗粉 ブイヨン ホットケーキミックス・小麦粉・油	ピーマン・竹の子・人参・トマト・きゅうり クリームコーン缶	きのこ類
19 (土)	豚丼 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	豚肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・大根・えのき・小松菜	果物
21 (月)	ごはん ひじき入りつくね れんこんのきんぴら 大豆とさつまいものサラダ なめこと青菜のみそ汁	プルーン ☆乳)バタートースト ☆ゆり・幼)ジャムサンド	鶏ミンチ・豚ミンチ・大豆 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・さつまいも・ごま・三温糖・マヨドレ 片栗粉・パン粉 食パン 乳)バター ゆり・幼)苺ジャム	ひじき・人参・玉ねぎ・土生姜・れんこん・きゃべつ きゅうり・りんご・なめこ・小松菜	魚類
22 (火)	冷やしうどん 牛肉と旬野菜の炒め物	オレンジ ☆昆布のおにぎり	油揚げ・卵・牛肉・煮干しだし・醤油 乳)牛乳	細うどん・三温糖 米	きゅうり・人参・れんこん・新ごぼう・ブロッコリー モロッコ豆・なすび 昆布(ごま入り)	きのこ類
23 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃ煮 白和え かきたま汁	人参 ヨーグルト クッキー	鯖・木綿豆腐・卵 煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	米・ごま・片栗粉・三温糖 クッキー	かぼちゃ・ほうれん草・人参・こんにゃく・ごぼう 土生姜	肉類
24 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	りんご ☆カップケーキ	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油 牛乳・卵	米・メークイン・三温糖・米酢 小麦粉・バター・BP	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ・カレールー フルーツ	きのこ類
25 (金)	ごはん 酢豚 ナムル フルーツ 春雨スープ	さつまいも ☆白玉あべかわ	豚肉・醤油 牛乳・きな粉・豆腐	米・春雨・ごま・ごま油・三温糖・片栗粉 油・米酢・ブイヨン 白玉粉・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・緑豆もやし・きゅうり ほうれん草・青梗菜・わかめ・フルーツ・ケチャップ	魚類
26 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・ブイヨン お菓子	玉ねぎ・人参・小松菜・冷凍コーン・わかめ	果物
28 (月)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ スパゲティサラダ フルーツ レタスのスープ	プルーン ☆あじさいゼリー	豚肉・チーズ・醤油 牛乳	米・スパゲティ・小麦粉・パン粉・油 マヨドレ・ブイヨン 三温糖	きゅうり・人参・フルーツ・レタス 幼)ソース 青りんごゼリー・苺ゼリー・ぶどうジュース・アガー	魚類
29 (火)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	人参 ☆ラスク	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳	米・三温糖・米酢・マヨドレ バケット・グラニュー糖・バター	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン・小松菜 乳)干しいたけ	果物
30 (水)	ごはん 牛肉春雨 ひじき煮 かぼちゃサラダ なすのみそ汁	オレンジ ☆水無月 お菓子	牛肉・油揚げ・ちくわ・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・甘納豆	米・春雨・ごま油・三温糖・マヨドレ 上新粉・小麦粉・上白糖・お菓子	玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ・三度豆・ひじき れんこん・かぼちゃ・りんご・なすび	きのこ類

・☆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”と異なるメニューを食べる場合には“ゆり”と記載します。