

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 (水)	ごはん 牛肉春雨 粉ふき芋 ナムル 麩と三つ葉のすまし汁	人参 バナナ 昆布	牛肉・赤みそ 煮干しだし・醤油 牛乳	米・春雨・三温糖・米酢・麩 メーカーイン・ごま・ごま油	玉ねぎ・人参・パプリカ・三度豆・きゅうり ほうれん草・緑豆もやし・青のり・三つ葉 バナナ・昆布	魚類		
2 (木)	ちゃんぽん風ラーメン 唐揚げ	りんご ☆じゃこおにぎり	豚肉・鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油 乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	焼きそば麺・ブイヨン 片栗粉・油 米・ごま	キャベツ・人参・玉ねぎ・小松菜 緑豆もやし・土生姜・青ねぎ 小松菜・人参	乳製品		
3 (金)	混ぜご飯 大根とあげのみそ汁	さつまい パン	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖 パン	人参・三度豆・糸こんにゃく・ごぼう 干し椎茸・大根	海藻類		
4 (土)	お弁当日							
6 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 里芋の唐揚げ フルーツ 白菜のみそ汁	プルーン ☆ぜんざい	鶏肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・小豆	米・三温糖・片栗粉・油 里芋 さつまい・三温糖	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・フルーツ 白菜	魚類		
7 (火)	牛丼 具だくさんみそ汁	さつまい ヨーグルト お菓子	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	米・三温糖・メーカーイン お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・わかめ	野菜類		
8 (水)	ごはん マーボー豆腐 カリフラワーの天ぷら 白菜ナムル エビと冬瓜のスープ	みかん ☆焼き芋	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ えび・醤油 牛乳	米・三温糖・ブイヨン・小麦粉 油・片栗粉・ごま・ごま油 さつまい	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・カリフラワー・きゅうり・えのき 白菜・冬瓜	海藻類		
9 (木)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 乳)鯖の竜田揚げ ゆり・幼)シシャモのごま揚げ かぼちゃ煮・おひたし 乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)粕汁	人参 ☆ホットケーキ	乳)鯖 ゆり・幼)ししゃも 油揚げ・煮干しだし・醤油 花かつお 牛乳	米・三温糖・油 乳)片栗粉 ゆり・幼)ごま・小麦粉・酒粕 ホットケーキミックス 三温糖・バター	かぼちゃ・ほうれん草・菊菜・白菜・人参 大根・ごぼう・椎茸・青ねぎ 乳)ゆかり 幼)梅干し	芋類		
10 (金)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	りんご ☆鶏ごぼうのおにぎり	豚ミンチ・醤油 乳)牛乳 鶏肉・醤油	スパゲッティー・三温糖・小麦粉 ブイヨン 米・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 ケチャップ・ソース・レタス・キャベツ えのき・水菜 人参・ごぼう	乳製品		
11 (土)	休日							
13 (月)	納豆ごはん おでん ごぼうの甘辛揚げ フルーツ キノコのみそ汁	プルーン ☆黒糖蒸しパン	鶏肉・がんもどき・ちくわ・納豆 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・片栗粉・油 ホットケーキミックス・黒糖	大根・人参・こんにゃく・ごぼう 小松菜・椎茸・しめじ・えのき・玉ねぎ フルーツ	魚類		
14 (火)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	さつまい みかん お菓子	ちりめんじゃこ・豆腐・卵・ツナ 煮干しだし・醤油 乳)ちくわ・高野豆腐 ゆり・幼)牛肉 牛乳	米・米酢・三温糖・マヨドレ お菓子	人参・きゅうり・小松菜・焼きのり 冷凍コーン 乳)干し椎茸 みかん	野菜類		

15 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根煮 白和え かき玉汁	人参 ぶどうパン	鯖・ちくわ・油揚げ・豆腐・卵 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま・米酢 片栗粉 ぶどうパン	土生姜・切干大根・人参・三度豆 ほうれん草・ごぼう・糸こんにゃく・三つ葉	肉類
16 (木)	あんかけうどん 肉じゃが煮	りんご ☆昆布のおにぎり	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油 乳)牛乳	うどん・三温糖・メークイン 片栗粉 米	小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにゃく 昆布(ごま入り)	乳製品
17 (金)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き おから煮 オクラのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	みかん ☆大学芋	鶏肉・おから・油揚げ・ちくわ 醤油・みそ・花かつお 牛乳	米・三温糖・マーメレード さつま芋・黒糖・油	人参・ごぼう・糸こんにゃく・小松菜 青ねぎ・オクラ・玉ねぎ	魚類
18 (土)	中華丼 わかめのすまし汁	お菓子 お菓子	豚肉・煮干しだし・醤油 お菓子	米・ブイオン・片栗粉 お菓子	白菜・青梗菜・ピーマン・人参・竹の子 玉ねぎ・椎茸・わかめ	魚類
20 (月)	コーンごはん コロケ れんこんのきんぴら スパゲティーサラダ なめこ汁	プルーン プリン 乳)クラッカー 幼)せんべい	豚ミンチ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・マヨドレ・小麦粉 パン粉・油・スパゲティー メークイン・ごま プリン 乳)クラッカー ゆり・幼)せんべい	冷凍コーン玉ねぎ・れんこん きゅうり・人参・なめこ・わかめ ゆり・幼)ソース	緑黄色野菜
21 (火)	肉うどん もやしとちくわの酢の物	りんご ☆スイートポテト	牛肉・ちくわ 煮干しだし・醤油 牛乳・生クリーム・卵黄	うどん・三温糖・米酢 さつま芋・バター・三温糖	小松菜・青ねぎ・人参・緑豆もやし きゅうり	乳製品
22 (水)	ごはん 焼き鮭 ひじき煮 フルーツ 田舎スープ	人参 ☆グラタン	鮭・ベーコン・卵・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油 牛乳・鶏肉	米・春雨・ブイオン パン粉 マカロニ・バター・ブイオン	ひじき・人参・三度豆・フルーツ 干し椎茸・トマト・玉ねぎ 玉ねぎ・しめじ	海藻類
23 (木)	休日					
24 (金)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	さつま芋 ☆カップケーキ	牛肉・ちりめんじゃこ 醤油 牛乳・卵	米・三温糖・米酢・メークイン 三温糖 小麦粉・無塩バター・B.P	玉ねぎ・人参・カレールー きゅうり・わかめ フルーツ	野菜類
25 (土)	鶏なんぼうどん じゃが芋の揚げ煮	お菓子 お菓子	鶏肉 煮干しだし・醤油 お菓子	うどん・三温糖・片栗粉・油 メークイン お菓子	小松菜・青ねぎ・人参	海藻類
27 (月)	ピピンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	プルーン ☆豚ミンチ入りたこ焼き風	牛肉・卵・醤油 牛乳・豚ミンチ・粉かつお	米・ごま・ごま油・三温糖 米酢・ブイオン・春雨 小麦粉・白玉粉・油	ほうれん草・きゅうり・大根・人参・わかめ こんにゃく・ぜんまい・えのき 乳)緑豆もやし ゆり・幼)小大豆もやし ソース ケチャップ・キャベツ・青のり	魚類
28 (火)	カツサンド チーズサンド 焼きカボチャ ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー	みかん ☆ゆかり寿司	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉 醤油・花かつお 牛乳	食パン・三温糖・小麦粉 パン粉・油・メークイン 米・三温糖・米酢	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参 シチュールー・ケチャップ・ソース ゆかり・焼きのり	海藻類

- ・☆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