




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	調味料	
2 (月)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司	さつまい	乳・ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)ツナ	幼)マヨドレ 米・三温糖	乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン きゅうり・人参・三つ葉・焼きのり	煮干しだし・醤油 米酢	果物類
	豆腐と三つ葉のすまし汁	★ラスク	ちりめんじゃこ・牛肉・卵・豆腐	パケット 無塩バター・グラニュー糖			
3 (火)	ちゃんぽん風ラーメン	かぼちゃ	豚肉・豚バラ肉・鶏肉・ちくわ	焼きそば麺・三温糖・片栗粉 油	キャベツ・人参・玉ねぎ・キャベツ 緑豆もやし・土生姜・にんにく	煮干しだし・ブイオン 醤油	きのこ類
	唐揚げ	★おかかのおにぎり	乳)牛乳 花かつお	米・ごま			
4 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ポークビーンズ ほうれん草とキャベツのソテー きのこスープ	人参	鮭・豚肉・大豆	米・パン粉・三温糖・メークイン	パセリ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 キャベツ・パプリカ・しめじ・えのき・椎茸	ブイオン・醤油 ケチャップ	肉類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布		
5 (木)	ごはん 牛肉と玉ねぎのすき煮 切干大根煮 おひたし さつまいのみそ汁	みかん	牛肉・木綿豆腐・花かつお 油あげ・みそ	米・三温糖・片栗粉 さつまい	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく 白菜・人参・えのき 切干大根・三度豆・青ねぎ	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子			
6 (金)	納豆ごはん おでん 舞茸の天ぷら フルーツ わかめのみそ汁	人参	鶏肉・ちくわ・がんも・納豆・みそ	米・三温糖・小麦粉・片栗粉・油	小松菜・大根・人参・こんにゃく 舞茸・フルーツ・わかめ	煮干しだし・醤油	魚類
		★芋のぜんざい	牛乳・小豆	さつまい・三温糖			
7 (土)	鶏なんばうどん	せんべい	鶏肉・ちくわ	うどん・三温糖	ほうれん草・きゅうり・緑豆もやし	煮干しだし・醤油 米酢	緑黄色野菜
	ちくわときゅうりの酢の物	せんべい ゆり・幼)芋けんぴ		せんべい ゆり・幼)芋けんぴ			
9 (月)	ごはん 麻婆豆腐 人参しりしり ナムル 中華風スープ	さつまい	豚ミンチ・ツナ・木綿豆腐	米・ごま・三温糖・片栗粉 ごま油	玉ねぎ・人参・竹の子・青ねぎ ほうれん草・緑豆もやし・青梗菜 椎茸・にんにく・土生姜	煮干しだし・醤油	果物類
		★マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖			
10 (火)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ カリフラワー クリームシチュー	みかん	豚ヒレ肉・鶏肉・チーズ	食パン・小麦粉・パン粉・油 三温糖・マヨドレ・メークイン さつまい	カリフラワー・玉ねぎ・人参	ブイオン・醤油 シチュールー ケチャップ・ソース	きのこ類
		★スイートポテト	牛乳・生クリーム	さつまい・三温糖・バター			
11 (水)	ごはん プリの照り焼き れんこんのきんぴら ごま酢和え 乳・ゆり)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	人参	プリ・みそ	米・三温糖・ごま 幼)粕汁	れんこん・ほうれん草・キャベツ きゅうり・大根・ごぼう・椎茸・青ねぎ 人参・糸こんにゃく	煮干しだし・醤油 米酢	果物類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
12 (木)	カレーライス	かぼちゃ	牛肉・ちりめんじゃこ	米・メークイン・三温糖	人参・玉ねぎ・きゅうり・わかめ	米酢・カレールー 醤油	魚類
	きゅうりとじゃこの酢の物	★カップケーキ	牛乳 卵	小麦粉 三温糖・BP・無塩バター	フルーツ		
13 (金)	あんかけうどん	さつまい	牛肉・油あげ・赤みそ	うどん・三温糖・片栗粉	小松菜・ピーマン・竹の子・パプリカ 青ねぎ・人参	煮干しだし・醤油 米酢	魚類
	チンジャオロース	★ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖	ゆかり・焼きのり		
14 (土)	和風チャーハン	せんべい	ちりめんじゃこ・油あげ・みそ	米・三温糖	小松菜・人参・冷凍コーン 大根・わかめ	煮干しだし・醤油	肉類
	具だくさんみそ汁	せんべい ゆり・幼)芋けんぴ		せんべい ゆり・幼)芋けんぴ			
16 (月)	ごはん 鶏肉の焼き肉マヨがけ ひじきのソテー オクラのおかか和え 中華コーンスープ	人参	鶏肉・油あげ・花かつお	米・三温糖・マヨドレ	オクラ・クリームコーン缶・青ねぎ ひじき・冷凍コーン・人参・三度豆	焼肉のたれ(ごま入り) ブイオン・醤油	緑黄色野菜
		★大学芋	牛乳	さつまい・黒糖			
17 (火)	ごはん 鯖のみそ煮 かぶのそぼろ煮 おひたし かきたま汁	かぼちゃ	鯖・鶏ミンチ・卵	米・片栗粉・油・ごま	土生姜・かぶ・ほうれん草・人参 えのき・三つ葉	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
		みかん お菓子	牛乳	お菓子	みかん		

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)	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	
18 (水)	ミートスパゲティー	さつまい	豚ミンチ	スパゲティー・小麦粉・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸	魚類
	野菜スープ	☆しそわかめのおにぎり	乳・ゆり)牛乳	米	白菜・人参・えのき	
19 (木)	ビビンバ	みかん	牛肉・卵	米・三温糖・ごま・ごま油	乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	果物類
	雷こんにやく わかめスープ	☆グラタン	牛乳・鶏肉	マカロニ 小麦粉・バター・パン粉	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根 人参・こんにやく・わかめ	
20 (金)	ごはん	人参	鶏肉・ちりめんじゃこ・ちくわ	米・小麦粉・片栗粉・三温糖・油	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸	果物類
	高野と野菜の煮物 ちくわの磯部揚げ ほうれん草のしらす和え なめこ汁	☆わらび餅	高野豆腐・みそ	わらびもち粉・三温糖	煮干しだし・醤油 青のり・ほうれん草・なめこ	
21 (土)	クリスマス会					
23 (月)	ごはん	人参	手羽元・木綿豆腐・みそ	米・さつまい・三温糖・ごま	土生姜・ほうれん草・こんにやく・人参	魚類
	手羽元の煮つけ さつまいの天ぷら 白和え 白菜とあげのみそ汁	ぶどうパン	油あげ	ぶどうパン	白菜・ごぼう・春菊	
24 (火)	〈もちつき〉	かぼちゃ	乳)鱈	乳)ごま	乳)ほうれん草・えのき・人参	緑黄色野菜
	乳)ごはん 煮魚 おひたし ゆり・幼)ピザ餅・磯辺餅・きな粉餅 みかん 豚汁	プリン せんべい	ゆり・幼)ウインナー・きな粉・チーズ みそ・油揚げ・豚肉	米・三温糖	ゆり・幼)冷凍コーン・ピーマン・玉ねぎ・焼きのり 大根・人参・ごぼう・椎茸・糸こんにやく 青ねぎ・みかん	
25 (水)	ごはん	さつまい	豚ロース肉・チーズ・みそ	米・麩・ごま・小麦粉・パン粉・油	れんこん・人参・ブロッコリー	きのこ類
	豚肉のチーズ巻きフライ かぼちゃ煮 ブロッコリーのおかか和え 麩のみそ汁	☆黒糖蒸しパン	花かつお	ホットケーキミックス・黒糖	三つ葉	
26 (木)	牛肉うどん	みかん	牛肉	うどん・メーカーイン・マヨドレ	ほうれん草・人参・きゅうり・りんご	魚類
	ポテトサラダ	☆昆布のおにぎり	乳・ゆり)牛乳	三温糖	冷凍コーン・青ねぎ	
27 (金)	混ぜご飯	かぼちゃ	鶏肉・高野豆腐・油あげ・みそ	米・三温糖	人参・ごぼう・糸こんにやく・三度豆	果物類
	具だくさんみそ汁	☆焼き芋	ちくわ	さつまい	干し椎茸・大根・白菜	
28 (土)	豚丼	せんべい	豚肉・みそ	米・メーカーイン・三温糖	玉ねぎ・糸こんにやく・人参・わかめ	魚類
	じゃが芋とわかめのみそ汁	せんべい ゆり・幼)芋けんぴ		せんべい ゆり・幼)芋けんぴ	煮干しだし・醤油	
30 (月)	保育協力日					
31 (火)	良いお年をお迎えください					



- ・ ☆印は、手作りおやつです。
- ・ 材料の都合により、変更する場合があります。
(変更がある場合は、掲示板等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。