

こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1~2才のみ) 午後のおやつ	主な材料				不足食材
			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	
1 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ	米	小松菜・人参・玉ねぎ・大根・わかめ	煮干しだし・醤油	肉類
3 (月)	ごはん 豚しゃぶサラダ がんと煮 フルーツ 麩のみそ汁	ブルー ★ラスク	豚肉・がんと・みそ・白みそ	米・ごま・三温糖・麩 無塩バター バケット・グラニュー糖	レタス・ブロッコリー・パプリカ・きゅうり フルーツ・青ネギ・キャベツ	煮干しだし・マヨドレ・醤油	きのこ類
4 (火)	ごはん 油淋鶏 焼きかぼちゃ ナムル 中華スープ	りんご ヨーグルト お菓子	鶏肉	米・片栗粉・ごま・ごま油 三温糖・油	白ネギ・かぼちゃ・ほうれん草 青梗菜・椎茸・人参・緑豆もやし	醤油・フイオン米酢	魚類
5 (水)	ごはん 鯖のきじ焼き 牛肉のしぐれ煮 おひたし 玉ねぎのみそ汁	オレンジ ★芋のぜんざい	鯖・牛肉・みそ・花かつお	米・メークイン・三温糖 さつまいも・三温糖	青ネギ・白菜・きゅうり・人参 糸こんにゃく・れんこん・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	果物類
6 (木)	ジャージャー麺 野菜スープ	人参 ★昆布のおにぎり	豚ミンチ・赤みそ	焼きそば麺・三温糖 片栗粉・ごま油	玉ねぎ・干しいたけ・竹の子・きゅうり レタス・人参・えのき・青ネギ・ニンニク 土生姜	フイオン・醤油	緑黄色野菜
7 (金)	ごはん すき焼き風煮 れんこんのきんぴら トマト かきたま汁	さつまいも ★黒糖蒸しパン	牛肉・焼き豆腐・卵・油	米・ごま・三温糖 ホットケーキミックス・黒糖	れんこん・人参・トマト 青ネギ・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく 白菜・白ネギ・えのき・椎茸	煮干しだし・醤油	きのこ類
8 (土)	中華丼 わかめのすまし汁	お菓子	豚肉	米	白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・ピーマン 竹の子・青梗菜・わかめ	フイオン・醤油 煮干しだし	魚類
10 (月)	カツサンド チーズサンド 人参煮 トウモロコシ 春雨スープ	りんご ★おかかのおにぎり	豚ヒレ肉・チーズ	食パン・メークイン・小麦粉 パン粉・油・三温糖・春雨	人参・玉ねぎ・キャベツ トウモロコシ	フイオン・醤油 幼(ゆり)ケチャップ・ソース	果物類
11 (火)	ごはん 筑前煮 かぼちゃ煮 フルーツ わかめのみそ汁	さつまいも ★みかんゼリー お菓子	鶏肉・みそ・ちくわ	米・三温糖	大根・人参・ごぼう・こんにゃく・大根 かぼちゃ・フルーツ・わかめ れんこん・干し椎茸 ミックスキャロットジュース・アガー りんごジュース・みかん缶	煮干しだし・醤油	きのこ類
12 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 コーンのかき揚げ ごまマヨサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	人参 ★マカロニきな粉	鯖・みそ・ちくわ	米・三温糖・小麦粉・油 メークイン・ごま	土生姜・冷凍コーン・玉ねぎ レタス・キャベツ・パプリカ・きゅうり	煮干しだし・醤油・マヨドレ	緑黄色野菜
13 (木)	ごはん ミートローフ ずいきとあけの放いたん たたききゅうり きのこのみそ汁	オレンジ ★芋かりんとう	豚ミンチ・油あげ・みそ	米・ごま油・三温糖	玉ねぎ・ずいき・きゅうり しめじ・えのき・椎茸	煮干しだし・醤油・ケチャップ とんかつソース・米酢	魚類
14 (金)	幼)手巻き寿司 乳)ちらし寿司 豆腐と三つ葉のすまし汁	ブルー パン	ちりめんじゃこ・卵・豆腐・牛肉 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)ツナ	米・三温糖 幼)マヨドレ	きゅうり・人参・焼きのり・三つ葉 乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン	煮干しだし・醤油	きのこ類
15 (土)	牛肉うどん 野菜の天ぷら	お菓子	牛肉	うどん・小麦粉・油	小松菜・青ネギ・冷凍コーン・かぼちゃ ブロッコリー	煮干しだし・醤油	米

17 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 人参しりしり オクラのおかか和え ほうれん草のみそ汁	オレンジ	豚肉・ツナ・花かつお みそ	米・三温糖	人参・パプリカ・土生姜・玉ねぎ オクラ・ほうれん草	煮干しだし・醤油	果物類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい			
18 (火)	ごはん チキン味噌カツ 切干大根煮 トマトときゅうりの中華あえ キャベツのみそ汁	りんご	鶏肉・油揚げ・赤みそ・ちくわ	米・三温糖・ごま油 油・パン粉・小麦粉・片栗粉	人参・三度豆 トマト・きゅうり 切干大根・キャベツ	煮干しだし・醤油・米酢	魚類
		★ホットケーキ	牛乳	三温糖 ホットケーキミックス・バター			
19 (水)	ごはん 焼き鮭 金時豆煮 おひたし 豚汁	さつま芋	鮭・豚肉・みそ・油揚げ 金時豆	米・三温糖・ごま	ほうれん草・人参・きゅうり 大根・青ネギ・糸こんにゃく・ごぼう・椎茸	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
		★フルーツヨーグルト	ヨーグルト	三温糖	バナナ・りんご フルーツミックス缶(焼入り)		
20 (木)	ピピンバ 雷こんにゃく わかめスープ	人参	牛肉・卵	米・ごま・ごま油・春雨 三温糖・上白糖	乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根 人参・こんにゃく・わかめ	醤油・フイオン	きのこ類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン			
21 (金)	ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーの天ぷら キャベツのじゃこ和え 中華コーンスープ	ブルー	豚ミンチ・ちりめんじゃこ・卵 赤みそ	米・片栗粉・小麦粉・三温糖 油	玉ねぎ・ナス・人参・青ねぎ・キャベツ 竹の子・白ネギ・ニンニク・土生姜 クリームコーン缶・ブロッコリー	醤油・フイオン	果物類
		★スイートポテト	牛乳・卵黄・生クリーム	無塩バター さつま芋・三温糖			
22 (土)	鶏なんぼうどん ちくわともやしの酢の物	お菓子	鶏肉・ちくわ	うどん・三温糖	小松菜・青ネギ・きゅうり・人参 緑豆もやし	煮干しだし・醤油・米酢	魚類
		お菓子		お菓子			
24 (月)	ごはん 牛肉春雨 粉ふき芋 三度豆のごま和え 小松菜のみそ汁	オレンジ	牛肉・みそ・赤みそ	米・春雨・ごま・メークイン 三温糖	玉ねぎ・人参・パプリカ・三度豆・ピーマン 青のり・小松菜	煮干しだし・醤油	きのこ類
		★わらび餅	牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖			
25 (火)	混ぜご飯 具だくさんみそ汁	りんご	鶏肉・油揚げ・みそ・高野豆腐 ちくわ	米・三温糖・メークイン	ごぼう・人参・三度豆・糸こんにゃく わかめ・玉ねぎ・干し椎茸	煮干しだし・醤油	魚類
		幼・ゆり)ジャムサンド 乳)バタートースト	牛乳	食パン 乳)バター 幼)いちごジャム			
26 (水)	ごはん イワシのかば焼き スパゲティーサラダ フルーツ けんちん汁	さつま芋	イワシ・油揚げ	米・スパゲティー・小麦粉 里芋・油・マヨドレ	きゅうり・人参・大根・椎茸・こんにゃく 青ネギ・ごぼう・フルーツ	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
27 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	人参	牛肉・ちりめんじゃこ	米・メークイン・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ	カレールー・醤油・米酢	きのこ類
		★カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター 小麦粉・BP・三温糖	フルーツ		
28 (金)	ごはん 鶏のマーマレード焼き ひじき煮 小松菜とツナの和え物 ナスのみそ汁	りんご	鶏肉・ちくわ・油揚げ・みそ・ツナ	米・マーマレード	ひじき・人参・三度豆・小松菜・きゅうり ナス・緑豆もやし	煮干しだし・醤油	果物類
		★水無月 せんべい	牛乳・甘納豆	せんべい 上新粉・三温糖・小麦粉			
29 (土)	ミートスパゲティー 野菜スープ	お菓子	豚ミンチ	スパゲティー・三温糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン トマト缶・レタス・えのき	フイオン・ケチャップ・ソース	米類
		お菓子		お菓子			



・☆印は手づくりおやつです。
・材料の都合により変更場合があります。
(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

