

# 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		調味料
2 (月)	ごはん ひじき入りつくね 粉ふき芋 スパゲティーサラダ きのこのみそ汁	オレンジ	豚ミンチ・鶏ミンチ・みそ	米・パン粉・スパゲティー・マヨドレ 片栗粉・メークイン	玉ねぎ・ひじき・土生姜・人参 しめじ・えのき・椎茸・青のり	醤油・煮干しだし	魚類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布		
3 (火)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え トウモロコシ 春雨スープ	かぼちゃ	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお	食パン・小麦粉・パン粉・油 三温糖・春雨	ブロッコリー・レタス・えのき・人参 トウモロコシ	ブイヨン・醤油 ケチャップ・ソース	きのこ類
		☆芋のぜんざい	牛乳・小豆	さつま芋・三温糖			
4 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃ煮 おひたし 豆腐と三つ葉のすまし汁	人参	鯖・豆腐・みそ・花かつお	米・三温糖・ごま	土生姜・かぼちゃ・人参 白菜・きゅうり	醤油・煮干しだし	緑黄色野菜
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖			
5 (木)	ごはん 肉じゃが煮 れんこんのきんぴら オクラのおかか和え わかめのみそ汁	さつま芋	牛肉・みそ・花かつお	米・メークイン・三温糖 ごま	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・ピーマン れんこん・わかめ・オクラ	醤油・煮干しだし	魚類
		☆フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト		ゆり・幼)りんご パナナ フルーツミックス缶(パイナップル・みかん・桃)		
6 (金)	ちゃんぽん  唐揚げ	人参	豚肉・ちくわ・鶏肉	焼きそば麺・片栗粉・油	キャベツ・緑豆もやし・人参・玉ねぎ・青ネギ キクラゲ	ブイヨン・醤油 煮干しだし	果物類
		☆昆布のおにぎり	乳・ゆり)牛乳	米	昆布(ごま入り)		
7 (土)	豚丼  具だくさんみそ汁	お菓子	豚肉・油揚げ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・わかめ	醤油・煮干しだし	魚類
		お菓子		お菓子			
9 (月)	ごはん チンジャオロース 舞茸の天ぷら キャベツのじゃこ和え わかめスープ	かぼちゃ	牛肉・ちりめんじゃこ・赤みそ	米・三温糖 小麦粉・片栗粉・油	ピーマン・パプリカ・竹の子・土生姜 キャベツ・青ねぎ・わかめ・舞茸	ブイヨン・醤油・米酢	きのこ類
		☆ぶどうゼリー お菓子	牛乳	お菓子・三温糖	ぶどうジュース・アガー		
10 (火)	乳・ゆり)鶏なんばうどん 幼)流しそめん  ポテトサラダ	オレンジ	乳)鶏肉	乳)うどん 幼)そめん メークイン・マヨドレ	きゅうり・冷凍コーン・人参・りんご 幼)パイナップル缶・みかん缶 ゆり・乳)小松菜・青ネギ	醤油・煮干しだし	緑黄色野菜
		☆しそわかめのおにぎり	乳・ゆり)牛乳	米	しそわかめ(ごま入り)		
11 (水)	納豆ご飯 鯖の竜田揚げ 金時豆煮 おひたし けんちん汁	さつま芋	鯖・納豆・油揚げ・金時豆	米・片栗粉・油 里芋・三温糖・ごま	土生姜・小松菜・白菜・人参・えのき 大根・ごぼう・椎茸・こんにゃく・青ネギ	醤油・煮干しだし	果物類
		パン	牛乳	パン			
12 (木)	ごはん 麻婆茄子 コーンのかき揚げ フルーツ 中華風スープ	かぼちゃ	牛肉・赤みそ	米・片栗粉・小麦粉・油 ごま油・三温糖	ナス・玉ねぎ・人参・竹の子・にんにく 土生姜・フルーツ・椎茸・青梗菜・人参 冷凍コーン	ブイヨン・醤油	魚類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・無塩バター・三温糖			
13 (金)	ごはん 手羽元の煮つけ がんも煮 ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁	人参	手羽元・みそ・がんも	米・三温糖・ごま	土生姜・青のり・キャベツ・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ	醤油・煮干しだし 米酢	きのこ類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい	玉ねぎ		
14 (土)	和風チャーハン  じゃが芋とわかめのみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ・みそ	米・三温糖 メークイン	小松菜・玉ねぎ・人参・わかめ	醤油・煮干しだし	肉類
		お菓子		お菓子			
16 (月)	休日						
17 (火)	混ぜごはん  具だくさんみそ汁	さつま芋	鶏肉・高野豆腐・油揚げ・ちくわ みそ	米・三温糖	人参・ごぼう・干し椎茸・糸こんにゃく 三度豆・わかめ・玉ねぎ	醤油・煮干しだし	芋類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン			

# 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	
18 (水)	ごはん 焼き鮭 切干大根煮 たたききゅうり 麩のみそ汁	オレンジ	鮭・油揚げ・ちくわ・みそ	米・麩・ごま油・三温糖	切干大根・人参・三度豆 きゅうり	ブイヨン・醤油 煮干しだし	米類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子			
19 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	かぼちゃ	牛肉	米・三温糖・メークイン・小麦粉 マカロニ・マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり ゆり・幼)りんご	ケチャップ ソース	魚類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	三温糖・無塩バター 小麦粉・BP	フルーツ		
20 (金)	ごはん 油淋鶏 さつま芋の甘露煮 ナムル 中華コーンスープ	人参	鶏肉・卵	米・さつま芋・ごま・ごま油・三温糖 片栗粉・油	白ネギ・ほうれん草・緑豆もやし 人参・クリームコーン缶・青ネギ	ブイヨン・醤油 米酢	緑黄色野菜
		梨 お菓子	牛乳	お菓子	柿		
21 (土)	牛肉うどん 添え野菜	お菓子	牛肉	うどん・メークイン・三温糖	小松菜・ブロッコリー・人参・青ねぎ	醤油・煮干しだし	米類
		お菓子		お菓子			
23 (月)	休日						
24 (火)	冷やしうどん 豚の生姜焼き	さつま芋	油揚げ・卵・豚肉	細うどん・三温糖・片栗粉	きゅうり・玉ねぎ・パプリカ・人参・土生姜	醤油・煮干しだし	緑黄色野菜
		☆おかかのおにぎり	花かつお ゆり・乳)牛乳	米・ごま			
25 (水)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 白身魚のきじ焼き ひじき煮 小松菜のツナ和え ナスのみそ汁	オレンジ	カラスがレイ・油揚げ・ちくわ ツナ・みそ	米・三温糖	青ネギ・ひじき・人参・三度豆 小松菜・きゅうり・緑豆もやし ナス 乳・ゆり)ゆかり 幼)梅干し	醤油・米酢 煮干しだし	果物類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
26 (木)	ごはん 鶏のマーメレード焼き ちくわの磯部揚げ かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁	人参	鶏肉・ちくわ	米・三温糖・マヨドレ マーメレード	青のり・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ ゆり・幼)りんご	醤油・煮干しだし	米類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・油・三温糖			
27 (金)	ピビンバ 雷こんにやく わかめスープ	かぼちゃ	牛肉・卵	米・ごま・ごま油・三温糖	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・人参 大根・こんにやく・わかめ	ブイヨン・醤油	果物類
		☆わらび餅	牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖			
28 (土)	牛丼 大根とあげのみそ汁	お菓子	牛肉・油揚げ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにやく・大根	醤油	
		お菓子		お菓子			
30 (月)	ジャージャー麺 野菜スープ	人参	豚ミンチ・赤みそ	焼きそば麺・片栗粉	にんにく・土生姜・玉ねぎ・干し椎茸 竹の子・きゅうり・青ネギ	ブイヨン・醤油	魚類
		☆青菜のおにぎり	ちりめんじゃこ 乳・ゆり)牛乳	米・ごま	小松菜・人参		

- ・ ☆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。