

## 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	
1 (木)	肉うどん ツナドレッシングサラダ	かぼちゃ ★昆布のおにぎり	牛肉・ツナ 乳)牛乳	うどん・三温糖 米	小松菜・青ねぎ・レタス・キャベツ・トマト きゅうり・ブロッコリー・セロリ	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
2 (金)	ごはん 焼き鮭 粉ふき芋 おひたし 玉ねぎのみそ汁	オレンジ ★ホットケーキ	鮭・みそ 牛乳	米・メークイン・三温糖・ごま バター・三温糖 ホットケーキミックス	ほうれん草・人参・えのき・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
3 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	牛肉・油揚げ・みそ	米・メークイン・三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・わかめ	煮干しだし・醤油	乳製品
5 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ ひじき煮 きゅうりとトマトの中華和え 小松菜のみそ汁	オレンジ ★わらびもち	手羽元・油揚げ・ちくわ・みそ 牛乳・きな粉	米・ごま油・三温糖 わらび餅粉・三温糖	土生姜・ひじき・人参・三度豆・きゅうり トマト・小松菜	煮干しだし・醤油 米酢	魚類
6 (火)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 豚しゃぶサラダ かぼちゃの天ぷら フルーツ かきたま汁	さつまい ゼリー お菓子	豚ロース肉・卵・白みそ 牛乳	米・ごま・小麦粉・油・片栗粉 マヨドレ お菓子	乳)ゆかり 幼)梅干し レタス・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー パプリカ・かぼちゃ・青ねぎ・フルーツ	煮干しだし・醤油	海藻類
7 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 なすとズッキーニの揚げびたし けんちん汁	人参 ★プルーン蒸しパン	鯖・金時豆・油揚げ・みそ 牛乳	米・里芋・片栗粉・油・三温糖 ホットケーキミックス	土生姜・なすび・ズッキーニ・大根 人参・ごぼう・椎茸・こんにゃく・青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
8 (木)	ごはん 青椒肉絲 とうもろこし オクラのごま和え 冬瓜のみそ汁	かぼちゃ すいか お菓子	牛肉・油揚げ・赤みそ・みそ 牛乳	米・ごま お菓子	ピーマン・パプリカ・竹の子・とうもろこし オクラ・冬瓜	煮干しだし・醤油	きのこ類
9 (金)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と三つ葉のすまし汁	オレンジ ★芋のぜんざい	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)ツナ ちりめんじゃこ・牛肉・卵・豆腐 牛乳・小豆	米・三温糖 幼)マヨドレ さつまい・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
10 (土)	中華丼 わかめのすまし汁	お菓子 お菓子	豚肉	米・片栗粉 お菓子	白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜 ピーマン・竹の子・わかめ	煮干しだし・醤油 ブイオン	乳製品
12 (月)	休日						
13 (火)	ミートスパゲティ 野菜スープ	さつまい ★しそわかめのおにぎり	豚ミンチ 乳)牛乳	スパゲティ・小麦粉・三温糖 米	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン トマト缶・キャベツ・レタス・えのき	ブイオン・ケチャップ ソース	魚類
14 (水)	牛肉と小松菜の混ぜごはん 具だくさんみそ汁	オレンジ ★芋かりんとう	牛肉・油揚げ・みそ 牛乳	米・三温糖 さつまい・油・三温糖	小松菜・人参・わかめ・大根・白菜	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
15 (木)	保育協力日						
16 (金)	保育協力日						

# 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	
17 (土)	和風チャーハン	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ・みそ	米・メークイン	小松菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ・わかめ	煮干しだし・醤油	乳製品
	具だくさんみそ汁	お菓子					
19 (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ちくわの磯部揚げ ポテトサラダ えびと冬瓜のスープ	オレンジ	ゆり・幼)えび 鶏肉・ちくわ	米・メークイン・マーマレード マヨドレ・小麦粉・油	青のり・人参・きゅうり・冷凍コーン りんご・冬瓜・えのき・玉ねぎ・青ねぎ	ブイヨン・醤油	魚類
		プリン お菓子					
20 (火)	ジャージャー麺	人参	豚ミンチ・豆腐・卵・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・青ねぎ・緑豆もやし きくらげ	米酢・ブイヨン・醤油	海藻類
	酸辣湯	☆いなり寿司					
21 (水)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 五目豆煮 ブロッコリーのおかか和え なすのみそ汁	かぼちゃ	カラスガレイ・花かつお・油揚げ 大豆・みそ	米・三温糖・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・れんこん・こんにやく ごぼう・ブロッコリー・なすび	煮干しだし・醤油 米酢	肉類
		☆マカロニきな粉					
22 (木)	ピピンバ	オレンジ	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	醤油・ブイヨン・米酢	果物類
	雷こんにやく わかめスープ	☆アメリカンドッグ					
23 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ 麩のみそ汁	さつまい	鶏肉・高野豆腐・牛肉・みそ	米・麩・三温糖	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・三度豆 れんこん・糸こんにやく・三つ葉 フルーツ	煮干しだし・醤油	魚類
		ゆり・幼)枝豆 乳)☆枝豆の蒸しパン					
24 (土)	鶏なんぼうどん	お菓子	鶏肉・ちくわ	うどん・三温糖・ごま油	小松菜・青ねぎ・緑豆もやし・きゅうり 人参	煮干しだし・醤油 米酢	乳製品
	もやしとちくわの酢の物	お菓子					
26 (月)	ごはん 麻婆茄子 小松菜のツナ和え フルーツ 中華風スープ	かぼちゃ	豚ミンチ・ツナ・赤みそ	米	にんにく・土生姜・なすび・玉ねぎ・人参 竹の子・青ねぎ・小松菜・緑豆もやし きゅうり・青梗菜・きくらげ・フルーツ	ブイヨン・米酢・醤油	魚類
		ヨーグルト お菓子					
27 (火)	ごはん 鰯のきじ焼き チャンプルー トマト なめこのみそ汁	さつまい	鰯・木綿豆腐・豚バラ肉・みそ	米	幼)ゴーヤ 青ねぎ・きゅうり・人参・トマト・なめこ 玉ねぎ	煮干しだし・醤油	海藻類
		ぶどうパン					
28 (水)	冷やしうどん	オレンジ	油揚げ・卵・鶏肉	細うどん・さつまい・片栗粉・油 三温糖	きゅうり・人参・れんこん・ズッキーニ かぼちゃ	煮干しだし・醤油 黒酢	きのこ類
	鶏肉と旬野菜の黒酢炒め	☆ゆかり寿司					
29 (木)	ひよこ豆入りカレーライス	人参	牛肉・ひよこ豆・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・米酢	魚類
	きゅうりとじゃこの酢の物	☆カップケーキ					
30 (金)	ごはん 八宝菜 高野のオランダ煮 たたききゅうり 春雨スープ	オレンジ	豚肉・高野豆腐	米・三温糖・片栗粉・油・ごま油 春雨	白菜・玉ねぎ・人参・竹の子・青梗菜 椎茸・ピーマン・きゅうり・わかめ	ブイヨン・醤油・米酢	果物類
		ゆり・幼)とうもろこし 乳)☆とうもろこしの蒸しパン					
31 (土)	混ぜごはん	お菓子	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・みそ	米・三温糖	人参・ごぼう・干し椎茸・糸こんにやく 三度豆・わかめ	煮干しだし・醤油	乳製品
	わかめのみそ汁	お菓子					

- ☆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。