

# 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 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き 五目豆煮 キャベツのじゃこ和え なめこ汁	オレンジ	豚肉・大豆・みそ ちりめんじゃこ	米・三温糖	土生姜・玉ねぎ・人参・ごぼう・こんにやく れんこん・キャベツ・なめこ・わかめ	醤油・煮干しだし 米酢	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい			
2 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 なすと三度豆の田舎煮 ごま酢和え かきたま汁	さつま芋	鯖・卵・みそ	米・三温糖・片栗粉・ごま	土生姜・なす・三度豆・キャベツ・人参 ほうれん草・きゅうり・三つ葉	煮干しだし・醤油 米酢	肉類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン			
3 (木)	ごはん 牛肉春雨 舞茸の天ぷら トマトときゅうりの中華和え 中華風スープ	人参	牛肉・赤みそ	米・三温糖・小麦粉・油・春雨 ごま油	玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・舞茸 トマト・きゅうり・青梗菜・えのき・人参	醤油・煮干しだし 米酢	海藻類
		バナナ 昆布	牛乳	バナナ・昆布			
4 (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 さつま芋とねぎのみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・高野豆腐・牛肉	米・三温糖・さつま芋・片栗粉	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・れんこん 糸こんにやく・三度豆・フルーツ・青ねぎ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	黒糖・ホットケーキミックス			
5 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	せんべい	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
		せんべい ゆり・幼)芋けんぴ		せんべい 幼)芋けんぴ			
7 (月)	ごはん マーボー豆腐 ナムル フルーツ 中華コーンスープ	人参	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ 卵	米・三温糖・片栗粉・ごま ごま油	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・フルーツ・クリームコーン缶 ほうれん草・緑豆もやし	ブイヨン・醤油	魚類
		☆ラスク	牛乳	グラニュー糖 バケツ・無塩バター			
8 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜と舞茸の煮びたし ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・みそ	米・三温糖・マーマレード・片栗粉 メークイン・マヨドレ	小松菜・舞茸・きゅうり・人参・冷凍コーン りんご・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	海藻類
		☆ぶどうゼリー お菓子	牛乳	三温糖・お菓子	ぶどうジュース・アガー		
9 (水)	しっぽうどん かき揚げ	さつま芋	油揚げ・豚肉・ちくわ・みそ	うどん・小麦粉・油	大根・人参・青ねぎ・ごぼう・椎茸 玉ねぎ・人参・かぼちゃ	煮干しだし・醤油	乳製品
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・上白糖	焼きのり・ゆかり	米酢	
10 (木)	ごはん 鮭のパン粉焼き かぼちゃ煮 ごまマヨサラダ きのこのみそ汁	人参	鮭・ちくわ・みそ	米・パン粉・ごま マヨドレ	パセリ・レタス・キャベツ・ブロッコリー パプリカ・玉ねぎ・しめじ・かぼちゃ えのき・椎茸	煮干しだし・醤油	果物類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子			
11 (金)	ピピンパ 雷こんにやく わかめスープ	オレンジ	牛肉・卵	米・三温糖・ごま・ごま油	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 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	醤油・米酢・ブイヨン	魚類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・無塩バター			
12 (土)	五目ラーメン じゃが芋とブロッコリーの中華煮	せんべい	豚肉	焼きそば麺・メークイン	白菜・人参・緑豆もやし・椎茸 ブロッコリー	煮干しだし・醤油 ブイヨン・醤油	乳製品
		せんべい ゆり・幼)芋けんぴ		せんべい 幼)芋けんぴ			
14 (月)	休日						
15 (火)	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ 小松菜のみそ汁	さつま芋	鶏肉・ちくわ・みそ 花かつお	米・三温糖	大根・人参・ごぼう・れんこん・干し椎茸 こんにやく・オクラ・フルーツ・小松菜	煮干しだし・醤油	海藻類
		パン	牛乳	パン			
16 (水)	中華丼 春雨スープ	オレンジ	豚肉	米・春雨・片栗粉	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・椎茸 竹の子・ピーマン・わかめ・えのき	醤油・ブイヨン	魚類
		☆大学芋	牛乳	さつま芋・油・黒糖			
17 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	かぼちゃ	牛肉・ちりめんじゃこ	米・三温糖・メークイン	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ	カレールー・米酢 醤油	野菜類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター 小麦粉・三温糖・B.P	フルーツ		

# 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 (金)	牛肉と小松菜の混ぜごはん	人参	牛肉・油揚げ・みそ	米・三温糖	小松菜・人参・大根・白菜	煮干しだし・醤油	野菜類
	具だくさんみそ汁	ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
19 (土)	鶏なんばうどん	せんべい	鶏肉・ちくわ・みそ	うどん・三温糖・ごま油	小松菜・青ねぎ・緑豆もやし・きゅうり	煮干しだし・醤油	乳製品
	もやしとちくわの酢の物	せんべい ゆり・幼)芋けんぴ		せんべい 幼)芋けんぴ	人参	米酢	
21 (月)	ごはん 白身魚のきじ焼き 里芋の唐揚げ おひたし わかめとえのきのみそ汁	オレンジ	カラスガレイ・みそ	米・三温糖・ごま・里芋・片栗粉 油	青ねぎ・ほうれん草・白菜・人参 わかめ・えのき	煮干しだし・醤油	肉類
		☆ホットケーキ	牛乳	バター ホットケーキミックス・三温糖			
22 (火)	ミートスパゲッティー	人参	豚ミンチ	スパゲッティー・三温糖 小麦粉	玉ねぎ・干し椎茸・人参・ピーマン レタス・キャベツ・えのき	ケチャップ・ソース ブイヨン	海藻類
	野菜スープ	☆焼き芋	牛乳	さつま芋			
23 (水)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ れんこんのきんぴら たたききゅうり 麩のみそ汁	さつま芋	豚ロース肉・チーズ・みそ	米・小麦粉・パン粉・油・ごま 三温糖・ごま油・麩	人参・れんこん・きゅうり・青ねぎ	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
		☆わらび餅	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖			
24 (木)	牛丼	オレンジ	牛肉・油揚げ	米・三温糖・里芋	土生姜・玉ねぎ・人参・大根・こんにゃく ごぼう・椎茸・青ねぎ・糸こんにゃく	煮干しだし・醤油	魚類
	けんちん汁	☆豚ミンチのたこ焼き風	牛乳・豚ミンチ・粉かつお	小麦粉・B.P・白玉粉・油	キャベツ・青のり	ケチャップ・ソース	
25 (金)	きつねうどん	かぼちゃ	油揚げ・牛肉	うどん・三温糖・メークイン	小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参 ピーマン・糸こんにゃく	煮干しだし・醤油	乳製品
	肉じゃが煮	☆しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめふりかけ(ごま入り)		
26 (土)	あそぼう会	あそぼう会					
28 (月)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司	さつま芋	ちりめんじゃこ・豆腐・卵・牛肉 乳)ちくわ・高野豆腐	米・三温糖 幼)マヨドレ	焼きのり・きゅうり・人参・みつ葉 乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン	煮干しだし・醤油 米酢	野菜類
	豆腐と三つ葉のすまし汁	☆マカロニきな粉	幼)ツナ	マカロニ・三温糖			
29 (火)	牛肉うどん	人参	牛肉・鶏肉	うどん・さつま芋・三温糖 片栗粉・油	小松菜・青ねぎ・れんこん・人参 ピーマン	煮干しだし・醤油 黒酢	乳製品
	鶏肉と旬野菜の黒酢炒め	☆じゃこおにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ	米・ごま	小松菜・人参	米酢	
30 (水)	ごはん ブリの照り焼き ひじき煮 おひたし 具だくさんみそ汁	オレンジ	ブリ・ちくわ・油揚げ	米・三温糖・ごま	ほうれん草・えのき・人参・ひじき・三度豆 わかめ・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	果物類
		☆鬼まんじゅう	牛乳	ホットケーキ・さつま芋			
31 (木)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー	人参	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお 鶏肉	食パン・三温糖・マヨドレ メークイン	ブロッコリー・かぼちゃ 玉ねぎ・人参	ブイヨン・ケチャップ ソース・シチュールー	海藻類
		梨 お菓子	牛乳	お菓子	梨		

- ・ ☆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。