

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) | しっぽくうどん 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・三つ葉 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。