

# こんだてひょう

| 日曜日       | 献立                                                                   | 午前のおやつ<br>(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<br>(土)  | 豚丼                                                                   | お菓子                        | 豚肉・油揚げ・みそ                    | 米・三温糖                              | 玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・大根<br>わかめ                           | 煮干しだし・醤油          | 乳製品  |
|           | 具だくさんみそ汁                                                             | お菓子                        |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 3<br>(月)  | ごはん<br>鶏肉のマーメレード焼き<br>白菜ナムル<br>フルーツ<br>酸辣湯                           | 人参                         | 鶏肉・卵・豆腐・豚肉                   | 米・マーメレード・ごま・ごま油                    | 白菜・ほうれん草・緑豆もやし・竹の子<br>人参・きくらげ・フルーツ                | 醤油・ブイヨン<br>米酢     | 魚類   |
|           |                                                                      | ☆焼き芋                       |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 4<br>(火)  | ごはん<br>鯖のみそ煮<br>切干大根煮<br>ごま酢和え<br>わかめのすまし汁                           | みかん                        | 鯖・油揚げ・ちくわ・みそ                 | 米・三温糖・ごま                           | 土生姜・切干大根・人参・三度豆<br>ほうれん草・キャベツ・きゅうり・わかめ            | 煮干しだし・醤油          | 肉類   |
|           |                                                                      | 乳)☆バタートースト<br>ゆり・幼)☆ジャムサンド |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 5<br>(水)  | ミートスパゲティー                                                            | かぼちゃ                       | 豚ミンチ                         | スパゲティー・小麦粉・三温糖                     | 玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸<br>キャベツ・レタス・えのき                  | ケチャップ・ソース<br>ブイヨン | 乳製品  |
|           | 野菜スープ                                                                | ☆しそわかめの<br>おにぎり            |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 6<br>(木)  | ごはん<br>牛肉春雨<br>カリフラワーの天ぷら<br>ゆずかぶら<br>小松菜のみそ汁                        | さつまいも                      | 牛肉・みそ・赤みそ                    | 米・春雨・小麦粉・油・三温糖<br>上白糖              | 玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・カリフラワー<br>かぶら・ゆず・小松菜                | 醤油・ブイヨン<br>米酢     | きのこ類 |
|           |                                                                      | バナナ<br>昆布                  |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 7<br>(金)  | 三色ごはん                                                                | 人参                         | 鶏ミンチ・卵・油揚げ                   | 米・三温糖・里芋                           | 土生姜・小松菜・大根・人参・こんにゃく<br>ごぼう・椎茸・青ねぎ                 | 煮干しだし・醤油          | 海藻類  |
|           | けんちん汁                                                                | ☆プルーン蒸しパン                  |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 8<br>(土)  | お弁当日                                                                 | お菓子                        |                              |                                    |                                                   |                   | 乳製品  |
|           |                                                                      | お菓子                        |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 10<br>(月) | ごはん<br>麻婆豆腐<br>粉ふき芋<br>白菜サラダ<br>中華風スープ                               | 人参                         | 豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ                | 米・メイクイン・ごま油・片栗粉<br>三温糖             | 土生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・竹の子<br>青ねぎ・白菜・パプリカ・青梗菜・わかめ<br>青のり | ブイヨン・醤油<br>米酢     | きのこ類 |
|           |                                                                      | プリン<br>せんべい                |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 11<br>(火) | 休日                                                                   |                            |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 12<br>(水) | 混ぜごはん                                                                | みかん                        | 鶏肉・高野豆腐・ちくわ・みそ               | 米・三温糖                              | 人参・ごぼう・糸こんにゃく・干し椎茸<br>三度豆・わかめ・えのき                 | 煮干しだし・醤油          | 魚類   |
|           | わかめとえのきのみそ汁                                                          | ☆スイートポテト                   |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 13<br>(木) | ハヤシライス                                                               | かぼちゃ                       | 牛肉                           | 米・メイクイン・マカロニ・マヨドレ<br>三温糖・小麦粉       | 玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご                                   | ケチャップ・ソース<br>ブイヨン | 海藻類  |
|           | マカロニサラダ                                                              | ☆カップケーキ                    |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 14<br>(金) | ごはん<br>乳)鱈の竜田揚げ<br>ゆり・幼)ししゃものごま揚げ<br>おひたし・フルーツ<br>乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)粕汁 | さつまいも                      | 油揚げ・みそ・花かつお<br>乳)鱈 ゆり・幼)ししゃも | 米・三温糖・油<br>乳)片栗粉<br>ゆり・幼)ごま・小麦粉・酒粕 | ほうれん草・人参・えのき・大根・椎茸<br>ごぼう・糸こんにゃく・青ねぎ・フルーツ         | 煮干しだし・醤油          | 肉類   |
|           |                                                                      | ☆わらびもち                     |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 15<br>(土) | 鶏なんぼうどん                                                              | お菓子                        | 鶏肉・ちくわ                       | うどん・三温糖                            | 小松菜・緑豆もやし・きゅうり・青ねぎ                                | 煮干しだし・醤油<br>米酢    | 乳製品  |
|           | もやしとちくわの酢の物                                                          | お菓子                        |                              |                                    |                                                   |                   |      |
| 17<br>(月) | ごはん<br>八宝菜<br>ちくわの磯部揚げ<br>フルーツ<br>わかめスープ                             | かぼちゃ                       | 豚肉・ちくわ                       | 米・片栗粉・小麦粉・油・ごま油                    | 白菜・玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・竹の子<br>ピーマン・わかめ・青のり・フルーツ         | 醤油・ブイヨン           | 魚類   |
|           |                                                                      | ☆グラタン                      |                              |                                    |                                                   |                   |      |
|           |                                                                      |                            | 牛乳・鶏肉                        | マカロニ・バター・小麦粉・パン粉                   | 玉ねぎ・しめじ                                           | ブイヨン              |      |

## こんだてひょう

| 日曜日       | 献立                                                     | 午前のおやつ<br>(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<br>(火) | あんかけうどん<br>鶏肉と野菜の黒酢炒め                                  | 人参<br>★昆布のおにぎり     | 油揚げ・鶏肉<br>乳)牛乳                                 | うどん・さつまいも・片栗粉・油<br>三温糖<br>米         | 小松菜・人参・れんこん・ブロッコリー<br>青ねぎ<br>昆布(ごま入り)           | 煮干しだし・醤油<br>黒酢            | きのこ類 |
| 19<br>(水) | ごはん<br>高野と野菜の煮物<br>牛肉とれんこんのしぐれ煮<br>オクラのごま和え<br>なめこのみそ汁 | さつまいも<br>ぶどうパン     | 鶏肉・高野豆腐・牛肉・みそ<br>牛乳                            | 米・三温糖・ごま<br>ぶどうパン                   | 玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・れんこん<br>糸こんにゃく・三度豆・オクラ・なめこ<br>わかめ | 煮干しだし・醤油                  | 海藻類  |
| 20<br>(木) | ごはん<br>鮭のパン粉焼き<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>切干大根サラダ<br>カレースープ   | かぼちゃ<br>ゼリー<br>お菓子 | 鮭・ちくわ・牛肉<br>牛乳                                 | 米・メークイン・パン粉・マヨドレ<br>ごま<br>お菓子       | ほうれん草・冷凍コーン・きゅうり・人参<br>切干大根・玉ねぎ<br>ゼリー          | 醤油・カレールー                  | 肉類   |
| 21<br>(金) | 乳)ちらし寿司<br>ゆり・幼)手巻き寿司<br>豆腐と小松菜のみそ汁                    | みかん<br>★芋かりんとう     | ちりめんじゃこ・牛肉・卵・豆腐<br>みそ<br>乳)ちくわ・高野豆腐 幼)ツナ<br>牛乳 | 米・三温糖<br>幼)マヨドレ<br>さつまいも・油・三温糖      | 焼きのり・きゅうり・人参・小松菜<br>乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン              | 煮干しだし・醤油                  | きのこ類 |
| 22<br>(土) | ちゃんぽん風ラーメン<br>添え野菜                                     | お菓子<br>お菓子         | 豚肉・豚バラ肉・ちくわ<br>牛乳                              | 焼きそば麺・メークイン・三温糖<br>お菓子              | キャベツ・緑豆もやし・玉ねぎ・人参<br>ブロッコリー・青ねぎ                 | 煮干しだし・醤油<br>ブイヨン          | 乳製品  |
| 24<br>(月) | 休日                                                     |                    |                                                |                                     |                                                 |                           |      |
| 25<br>(火) | 納豆ごはん<br>おでん<br>おひたし<br>フルーツ<br>玉ねぎのみそ汁                | かぼちゃ<br>★鬼まんじゅう    | 納豆・鶏肉・ちくわ・がんもどき<br>みそ<br>牛乳                    | 米・三温糖・ごま<br>三温糖<br>ホットケーキミックス・さつまいも | 小松菜・大根・人参・こんにゃく・白菜<br>春菊・玉ねぎ・フルーツ               | 煮干しだし・醤油                  | 魚類   |
| 26<br>(水) | カツサンド<br>チーズサンド<br>焼きかぼちゃ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>クリームシチュー  | みかん<br>★いなり寿司      | 豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお<br>いなりあげ 乳)牛乳                 | 食パン・メークイン・小麦粉・パン粉<br>油<br>米・上白糖     | かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参                              | ケチャップ・ソース<br>シチュールー<br>米酢 | 海藻類  |
| 27<br>(木) | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>れんこんのきんぴら<br>白和え<br>かきたま汁            | 人参<br>ヨーグルト<br>お菓子 | ぶり・木綿豆腐・卵・みそ<br>ヨーグルト                          | 米・三温糖・片栗粉・ごま<br>お菓子                 | れんこん・人参・ごぼう・糸こんにゃく<br>ほうれん草・三つ葉                 | 煮干しだし・醤油                  | 肉類   |
| 28<br>(金) | 牛丼<br>具たくさんみそ汁                                         | さつまいも<br>★マカロニきな粉  | 牛肉・油揚げ・みそ<br>牛乳・きな粉                            | 米・三温糖<br>マカロニ・三温糖                   | 玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・小松菜<br>大根                         | 煮干しだし・醤油                  | 乳製品  |

- ・ ☆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。