

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 (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 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 (月)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 白菜ナムル フルーツ 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 人参・きくらげ・フルーツ	醤油・ブイヨン 米酢	魚類
		☆焼き芋					
4 (火)	ごはん 鯖のみそ煮 切干大根煮 ごま酢和え 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 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 ゆり・幼)☆ジャムサンド					
5 (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 キャベツ・レタス・えのき	ケチャップ・ソース ブイヨン	乳製品
	野菜スープ	☆しそわかめの おにぎり					
6 (木)	ごはん 牛肉春雨 カリフラワーの天ぷら ゆずかぶら 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 上白糖	玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・カリフラワー かぶら・ゆず・小松菜	醤油・ブイヨン 米酢	きのこ類
		バナナ 昆布					
7 (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 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 (土)	お弁当	お菓子					乳製品
		お菓子					
10 (月)	ごはん 麻婆豆腐 粉ふき芋 白菜サラダ 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 三温糖	土生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・白菜・パプリカ・青梗菜・わかめ 青のり	ブイヨン・醤油 米酢	きのこ類
		プリン せんべい					
11 (火)	休日						
12 (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 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 (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 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 ブイヨン	海藻類
	マカロニサラダ	☆カップケーキ					
14 (金)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ ゆり・幼)ししゃものごま揚げ おひたし・フルーツ 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 乳)鱈 ゆり・幼)ししゃも	米・三温糖・油 乳)片栗粉 ゆり・幼)ごま・小麦粉・酒粕	ほうれん草・人参・えのき・大根・椎茸 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 (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 米酢	乳製品
	もやしとちくわの酢の物	お菓子					
17 (月)	ごはん 八宝菜 ちくわの磯部揚げ フルーツ 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 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 (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 (火)	あんかけうどん 鶏肉と野菜の黒酢炒め	人参 ★昆布のおにぎり	油揚げ・鶏肉 乳)牛乳	うどん・さつまいも・片栗粉・油 三温糖 米	小松菜・人参・れんこん・ブロッコリー 青ねぎ 昆布(ごま入り)	煮干しだし・醤油 黒酢	きのこ類
19 (水)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 オクラのごま和え なめこのみそ汁	さつまいも ぶどうパン	鶏肉・高野豆腐・牛肉・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま ぶどうパン	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・れんこん 糸こんにゃく・三度豆・オクラ・なめこ わかめ	煮干しだし・醤油	海藻類
20 (木)	ごはん 鮭のパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー 切干大根サラダ カレースープ	かぼちゃ ゼリー お菓子	鮭・ちくわ・牛肉 牛乳	米・メークイン・パン粉・マヨドレ ごま お菓子	ほうれん草・冷凍コーン・きゅうり・人参 切干大根・玉ねぎ ゼリー	醤油・カレールー	肉類
21 (金)	乳)ちらし寿司 ゆり・幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	みかん ★芋かりんとう	ちりめんじゃこ・牛肉・卵・豆腐 みそ 乳)ちくわ・高野豆腐 幼)ツナ 牛乳	米・三温糖 幼)マヨドレ さつまいも・油・三温糖	焼きのり・きゅうり・人参・小松菜 乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン	煮干しだし・醤油	きのこ類
22 (土)	ちゃんぽん風ラーメン 添え野菜	お菓子 お菓子	豚肉・豚バラ肉・ちくわ お菓子	焼きそば麺・メークイン・三温糖 お菓子	キャベツ・緑豆もやし・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・青ねぎ	煮干しだし・醤油 ブイヨン	乳製品
24 (月)	休日						
25 (火)	納豆ごはん おでん おひたし フルーツ 玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ ★鬼まんじゅう	納豆・鶏肉・ちくわ・がんもどき みそ 牛乳	米・三温糖・ごま 三温糖 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 春菊・玉ねぎ・フルーツ	煮干しだし・醤油	魚類
26 (水)	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	みかん ★いなり寿司	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお いなりあげ 乳)牛乳	食パン・メークイン・小麦粉・パン粉 油 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 シチュールー 米酢	海藻類
27 (木)	ごはん ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら 白和え かきたま汁	人参 ヨーグルト お菓子	ぶり・木綿豆腐・卵・みそ ヨーグルト	米・三温糖・片栗粉・ごま お菓子	れんこん・人参・ごぼう・糸こんにゃく ほうれん草・三つ葉	煮干しだし・醤油	肉類
28 (金)	牛丼 具たくさんみそ汁	さつまいも ★マカロニきな粉	牛肉・油揚げ・みそ 牛乳・きな粉	米・三温糖 マカロニ・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・小松菜 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。