

# 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)	鶏なんぼうどん もやしときゅうりの酢の物	お菓子	鶏肉・ちくわ	うどん・三温糖	小松菜・青ねぎ・緑豆もやし きゅうり・わかめ	煮干しだし・醤油 米酢	果物類
		お菓子		お菓子			
3 (月)	ごはん 回鍋肉 ちくわの磯部揚げ スナップエンドウ 麩と三つ葉のみそ汁	かぼちゃ	豚肉・豆腐・ちくわ・赤みそ・みそ	米・小麦粉・片栗粉・油・麩 三温糖	キャベツ・パプリカ・ピーマン・人参 青のり・スナップエンドウ・三つ葉	煮干しだし・醤油	きのこ類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布		
4 (火)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 鯖のきじ焼き 切干大根煮 ごま酢和え きのこのみそ汁	オレンジ	鯖・油揚げ・ちくわ・みそ	米・三温糖・ごま	青ねぎ・切干大根・人参・三度豆・しめじ ほうれん草・キャベツ・椎茸・えのき 幼)梅干し 乳)ゆかり	煮干しだし・醤油 米酢	果物類
		☆芋のぜんざい	牛乳・小豆	さつま芋・三温糖			
5 (水)	ごはん 牛肉春雨 金時豆煮 ごまマヨサラダ 大根とあげのみそ汁	人参	牛肉・油揚げ・ちくわ・赤みそ 金時豆・みそ	米・三温糖・ごま・マヨドレ 春雨	玉ねぎ・人参・三度豆・レタス・キャベツ ブロッコリー・パプリカ・きゅうり 大根	煮干しだし・醤油	魚類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖			
6 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	さつま芋	牛肉・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	醤油・米酢 カレールー	きのこ類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター 小麦粉・BP・三温糖	フルーツ		
7 (金)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え いちご クリームシチュー	かぼちゃ	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお 鶏肉	食パン・メークイン・パン粉・小麦粉 油	ブロッコリー・いちご・玉ねぎ・人参	醤油・シチュールー ケチャップ・ソース	緑黄色野菜
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
8 (土)	お弁当日	お菓子					
		お菓子		お菓子			
10 (月)	ミートスパゲティ 野菜スープ	オレンジ	豚ミンチ	スパゲティ・小麦粉・三温糖	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	ケチャップ・ソース ブイヨン	魚類
		☆鶏ごぼうのおにぎり	鶏肉 乳)牛乳	米・三温糖	ごぼう・人参	醤油	
11 (火)	ごはん 高野と野菜の煮物 里芋の揚げ煮 おひたし わかめのみそ汁	人参	鶏肉・高野豆腐・花かつお	米・里芋・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜 ほうれん草・えのき・わかめ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナ・りんご フルーツミックス缶(桃・パイナップル入り)		
12 (水)	ごはん ぶりの照り焼き ひじき煮 ゆずかぶら キャベツのみそ汁	かぼちゃ	ぶり・油あげ・ちくわ・みそ	米・三温糖	ひじき・人参・三度豆・ゆず・かぶ キャベツ	ブイヨン・醤油 米酢	緑黄色野菜
		☆ピザトースト	牛乳・チーズ・ウインナー	食パン	玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン	ケチャップ	
13 (木)	牛肉と小松菜の混ぜごはん 豚汁	オレンジ	牛肉・豚肉・油あげ・みそ	米・三温糖	小松菜・人参・大根・ごぼう・椎茸 糸こんにゃく・青ねぎ	ケチャップ・ソース ブイヨン	魚類
		☆大学芋	牛乳	さつま芋・黒糖・油			
14 (金)	ごはん 鶏のマーマレード焼き ほうれん草のソテー ポテトサラダ ミネストローネ	人参	鶏肉	米・メークイン・三温糖・マヨドレ マーマレード	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり 冷凍コーン・りんご・ほうれん草・パプリカ トマト缶	ブイヨン・醤油 ケチャップ	きのこ類
		☆わらび餅	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖			
15 (土)	豚丼 具だくさんみそ汁	お菓子	豚肉・油揚げ・みそ	米・メークイン・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・わかめ	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
		お菓子		お菓子			
17 (月)	ピビンバ 雷こんにゃく わかめスープ	さつま芋	牛肉・卵	米・三温糖・ごま・ごま油	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・大根 人参・こんにゃく・わかめ	ブイヨン・醤油 米酢	果物類
		☆豚ミンチ入りたこ焼き	牛乳・豚ミンチ・粉かつお	小麦粉・白玉粉・油	青のり・キャベツ・青ねぎ	ソース・ケチャップ	

# 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)	ごはん 八宝菜 コーンのかき揚げ フルーツ 春雨スープ	かぼちゃ	豚肉・花かつお	米・春雨・小麦粉・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・竹の子 冷凍コーン・ピーマン・青梗菜 レタス・えのき・フルーツ	ブイヨン・醤油	魚類
		☆ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス・バター 三温糖			
19 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き 人参しりしり ナムル 白菜のみそ汁	オレンジ	鮭・油揚げ・ツナ	米・メークイン・パン粉 ごま・ごま油	パセリ・人参・白菜 ほうれん草・緑豆もやし	煮干しだし・醤油	きのこ類
		☆グラタン	牛乳・鶏肉	マカロニ・小麦粉・バター・パン粉	玉ねぎ・しめじ	ブイヨン	
20 (木)	休日						
21 (金)	ごはん ミートボール れんこんのきんぴら オクラのおかか和え 麩とねぎのみそ汁	人参	豚ミンチ・鶏ミンチ・花かつお・みそ	米・麩・三温糖・片栗粉・パン粉 油・ごま	れんこん・人参・オクラ・青ねぎ 玉ねぎ	煮干しだし・醤油 ケチャップ・ソース	緑黄色野菜
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい			
22 (土)	卒園式						
24 (月)	あんかけうどん 肉じゃが煮	オレンジ	油あげ・牛肉	うどん・メークイン・片栗粉・三温糖	小松菜・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく ピーマン・青ねぎ	煮干しだし・醤油	きのこ類
		☆しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめのふりかけ(ごま入り)		
25 (火)	納豆ごはん 筑前煮 ほうれん草のしらす和え フルーツ わかめとえのきのみそ汁	さつまい	鶏肉・ちくわ・納豆・花かつお・みそ ちりめんじゃこ	米・三温糖	大根・人参・干し椎茸・こんにゃく・ごぼう れんこん・フルーツ・わかめ えのき・小松菜・ほうれん草	煮干しだし・醤油	魚類
		☆アメリカンドッグ	牛乳 ウィナー	ホットケーキミックス・油・小麦粉			
26 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 金時人参の天ぷら おひたし かき玉汁	オレンジ	鯖・卵・みそ	米・ごま・小麦粉・片栗粉・油	土生姜・金時人参・白菜・ほうれん草 えのき・青ねぎ	煮干しだし・醤油 マヨドレ・米酢	緑黄色野菜
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまいも・三温糖・バター			
27 (木)	乳)ちらし寿司 ゆり・幼)手巻き寿司 豆腐と菜っ葉のすまし汁	かぼちゃ	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)ツナ ちりめんじゃこ・卵・牛肉	米・三温糖 幼)マヨドレ	きゅうり・人参・焼きのり・小松菜 乳)干し椎茸 ゆり・幼)冷凍コーン	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
		乳)バタートースト ゆり・幼)ジャムサンド	牛乳	食パン 乳)バター 幼)苺ジャム・ブルーベリージャム			
28 (金)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ さつまいの甘露煮 コールスローサラダ 玉ねぎのみそ汁	大根	豚ロース肉・チーズ	米・さつまいも・小麦粉・パン粉・油 三温糖・マヨドレ	玉ねぎ・キャベツ・人参・冷凍コーン	煮干しだし・醤油 ゆり・幼)とんかつソース	果物類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子			
29 (土)	カレーうどん ゴロゴロサラダ	お菓子	牛肉・油揚げ	うどん・メークイン・三温糖 マヨドレ・片栗粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・青ねぎ 冷凍コーン	煮干しだし・醤油 カレールー	魚類
		お菓子		お菓子			
31 (月)	保育協力日						

- ・ ☆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。