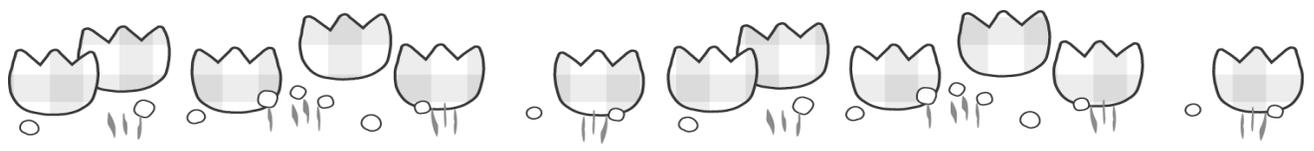


# こんだてひょう

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	
1 (火)	三色ごはん ちくわの磯部揚げ 乳)オレンジ 幼)いちご けんちん汁	人参	鶏ミンチ・卵・油揚げ・ちくわ	米・里芋・三温糖・油・片栗粉 小麦粉	小松菜・大根・人参・椎茸・ごぼう こんにやく・青のり 乳)オレンジ 幼)いちご	煮干しだし・醤油	魚類
		☆焼き芋	牛乳	さつま芋			
2 (水)	ごはん プリの照り焼き かぼちゃ煮 菜の花のおひたし わかめのみそ汁	オレンジ	プリ	米・ごま・三温糖	かぼちゃ・ほうれん草・えのき・人参 菜の花・わかめ	煮干しだし・醤油	果物類
		パン	牛乳	パン			
3 (木)	ごはん 牛肉春雨 金時豆煮 白菜とツナのポン酢和え なめこのみそ汁	さつま芋	牛肉・みそ・赤みそ・高野豆腐 ツナ・金時豆	米・春雨・三温糖	玉ねぎ・パプリカ・三度豆 白菜・人参・なめこ	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布		
4 (金)	あんかけうどん 鶏肉と旬野菜の炒め物	かぼちゃ	油揚げ・鶏肉	うどん・さつま芋・三温糖	小松菜・ブロッコリー・大根・人参 新ごぼう	煮干しだし・醤油 ブイオン	魚類
		☆おかかのおにぎり	花かつお 乳)牛乳	米・ごま		醤油	
5 (土)	お弁当日	お菓子					緑黄色野菜
		お菓子		お菓子			
7 (月)	ごはん 八宝菜 アスパラのフライ フルーツ 中華風スープ	オレンジ	豚肉	米・小麦粉・パン粉・油	白菜・人参・玉ねぎ・竹の子・青梗菜 椎茸・ピーマン・アスパラ・フルーツ わかめ・えのき	ブイオン・醤油	魚類
		☆ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス 三温糖・バター			
8 (火)	ごはん 手羽元の煮つけ 切干大根煮 ナムル かきたま汁	さつま芋	鶏肉・油揚げ・ちくわ・卵	米・マーメイド・三温糖 ごま・ごま油	人参・三度豆・白菜・三つ葉 切干大根	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい			
9 (水)	ごはん 白身魚の甘酢がけ れんこんのきんぴら オクラのごま和え 大根とあげのみそ汁	人参	カラスガレイ・油揚げ・みそ	米・ごま・三温糖・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・れんこん・オクラ・大根	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
		☆芋のぜんざい	牛乳・小豆	さつま芋・三温糖			
10 (木)	ミートスパゲティ 野菜スープ	かぼちゃ	豚ミンチ	スパゲティ・三温糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン レタス・えのき	ケチャップ・ブイオン ソース	魚類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖	ゆかり・焼きのり	米酢	
11 (金)	ビビンバ 雷こんにやく わかめスープ	さつま芋	牛肉・卵	米・ごま・ごま油・三温糖	ほうれん草・きゅうり・大根・人参 ぜんまい・こんにやく・わかめ 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	ブイオン・醤油 米酢	果物類
		☆ゆり・幼)ジャムサンド ☆乳)バタートースト	牛乳	食パン 乳)バター 幼)いちごジャム			
12 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ	米・メーカーイン・三温糖	小松菜・人参・大根・わかめ	煮干しだし・醤油	きのこ類
		お菓子		お菓子			
14 (月)	鶏なんばうどん ポテトサラダ	人参	鶏肉	うどん・メーカーイン・三温糖 マヨドレ	小松菜・きゅうり・人参・冷凍コーン 青ねぎ	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
		☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	ごま昆布		
15 (火)	ごはん ミートローフ 竹の子の土佐煮 春雨サラダ きのこのみそ汁	さつま芋	豚ミンチ・花かつお・みそ	米・春雨・三温糖・パン粉	新玉ねぎ・人参・パプリカ・竹の子 きゅうり・しめじ・えのき・椎茸	煮干しだし・醤油 米酢・ケチャップ ソース	果物類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖			
16 (水)	ごはん 焼き鮭 ひじき煮 スナップエンドウ 豚汁	オレンジ	鮭・豚肉・豚バラ肉・油揚げ ちくわ・みそ	米・三温糖 幼)マヨドレ	ひじき・人参・三度豆・スナップエンドウ 大根・椎茸・ごぼう・糸こんにやく	煮干しだし・醤油	芋類
		☆ラスク	牛乳	バケット・バター・グラニュー糖			

# 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		
17 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	人参 ★カップケーキ	牛肉・ちりめんじゃこ 牛乳・卵	米・メークイン・三温糖 小麦粉・BP・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ フルーツ	カレールー・米酢 醤油	魚類	
18 (金)	ごはん 鶏のマーマレード焼き さつま芋の天ぷら おひたし 新玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ ゼリー お菓子	鶏肉・みそ・花かつお 牛乳	米・三温糖・片栗粉・小麦粉 油・マーマレード・さつま芋 お菓子	ほうれん草・白菜・人参・新玉ねぎ ゼリー	煮干しだし・醤油	きのこ類	
19 (土)	豚丼 わかめとえのきのみそ汁	お菓子 お菓子	豚肉	米・三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・わかめ えのき	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜	
21 (月)	乳)ちらし寿司 手巻き寿司 小松菜のみそ汁	オレンジ ★黒糖蒸しパン	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)ツナ ちりめんじゃこ・卵・牛肉 牛乳	米・三温糖 幼)マヨドレ ホットケーキミックス・黒糖	きゅうり・人参・焼きのり・小松菜 乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン	煮干しだし・醤油	果物類	
22 (火)	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 ★わらび餅	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお 鶏肉 牛乳・きな粉	食パン・メークイン・パン粉 小麦粉・油・三温糖 わらび餅粉・三温糖	かぼちゃ・ブロッコリー・人参・玉ねぎ	醤油・シチュールー ケチャップ・ソース	魚類	
23 (水)	ごはん 鰯のきじ焼き コーンのかき揚げ ごま酢和え 若竹汁	さつま芋 ヨーグルト お菓子	鰯・みそ ヨーグルト	米・ごま・三温糖・小麦粉・片栗粉 油 お菓子	青ねぎ・キャベツ・ほうれん草・きゅうり 竹の子・わかめ・冷凍コーン	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類	
24 (木)	きつねうどん 豚肉と新玉ねぎの生姜焼き	かぼちゃ ★しそわかめのおにぎり	油揚げ・豚肉 乳)牛乳	うどん・三温糖・片栗粉 米	小松菜・新玉ねぎ・パプリカ・人参 しそわかめ(ごま入り)	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜	
25 (金)	ごはん 麻婆豆腐 春キャベツのコールスローサラダ フルーツ 春雨スープ	人参 ぶどうパン	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ 牛乳	米・春雨・片栗粉・ごま油 マヨドレ・三温糖 ぶどうパン	玉ねぎ・青ねぎ・春キャベツ・人参 冷凍コーン・にんにく・土生姜・竹の子 フルーツ・レタス・えのき	ブイヨン・醤油	魚類	
26 (土)	鶏なんばうどん もやしとちくわの酢の物	お菓子 お菓子	鶏肉・ちくわ	うどん・三温糖・ごま油	小松菜・緑豆もやし・きゅうり・人参	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類	
28 (月)	牛肉と小松菜の混ぜごはん 具だくさんみそ汁	オレンジ ★大学芋	牛肉・油揚げ 牛乳	米・三温糖 さつま芋・黒糖・油	小松菜・人参・大根・わかめ	煮干しだし・醤油	果物類	
29 (火)	休日							
30 (水)	ごはん 油淋鶏 焼ポテト ごまマヨサラダ 中華コーンスープ	かぼちゃ ★ぶどうゼリー お菓子	鶏肉・卵・ちくわ 牛乳	米・メークイン・片栗粉・油 マヨドレ・三温糖 お菓子・三温糖	白ねぎ・春キャベツ・人参・冷凍コーン クリームコーン缶 レタス・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ ぶどうジュース・アガー	ブイヨン・醤油 米酢	きのこ類	



- ・ ☆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。