

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	
2 (月)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	ブルー ★ホットケーキ	鶏肉・高野豆腐・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・新じゃが芋 バター ホットケーキ・三温糖	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆 干し椎茸・新玉ねぎ・わかめ	果物類
3 (火)	休日					
4 (水)	休日					
5 (木)	休日					
6 (金)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	かぼちゃ ★竹の子のおにぎり	豚ミンチ 乳)牛乳 油揚げ・醤油・煮干しだし	スパゲッティー・三温糖 ブイヨン・小麦粉 米・三温糖	新玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン ケチャップ・ソース・レタス・春キャベツ えのき 竹の子・人参	乳製品
7 (土)	中華丼 わかめのすまし汁	お菓子 お菓子	豚肉 煮干しだし・醤油	米・ブイヨン・片栗粉 お菓子	白菜・竹の子・玉ねぎ・人参 椎茸・青梗菜・ピーマン・わかめ	乳製品
9 (月)	ごはん 麻婆豆腐 アスパラとコーンのかき揚げ きゅうりとトマトの中華和え 春雨スープ	ブルー ★鬼まんじゅう	豚ミンチ・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・赤みそ 牛乳	米・三温糖・小麦粉・油 米酢・春雨・ブイヨン・片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス さつま芋・三温糖	土生姜・ニンニク・新玉ねぎ・人参 竹の子・青ねぎ・冷凍コーン・アスパラ トマト・きゅうり・青梗菜・えのき・わかめ	魚類
10 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き 竹の子の土佐煮 マカロニサラダ 春野菜たっぷりポトフ	人参 ゆり・幼)★ジャムサンド 乳)バタートースト	鶏肉・花かつお・ウインナー 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・新じゃが芋 マカロニ・マヨドレ・ブイヨン 乳)バター ゆり・幼)苺ジャム 食パン	竹の子・きゅうり・人参・りんご・新玉ねぎ 春キャベツ	乳製品
11 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ふきとあげの炊いたん ごま酢和え かきたま汁	さつま芋 バナナ 昆布	鯖・油揚げ・卵 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま・米酢 片栗粉	土生姜・ふき・ほうれん草・きゅうり 人参・春キャベツ・三つ葉 バナナ・昆布	肉類
12 (木)	きつねうどん 牛肉と春野菜の炒め物	りんご ★ゆかり寿司	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油 乳)牛乳	うどん・三温糖 米・三温糖・米酢	小松菜・ブロッコリー・人参・竹の子 アスパラ・ごぼう・青ねぎ 焼きのり・ゆかり	緑黄色野菜
13 (金)	ごはん 豚肉と新玉ねぎの生姜焼き 新じゃが芋の鶏そぼろ フルーツ なめこ汁	オレンジ ゼリー マドレーヌ	豚肉・鶏ミンチ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖 新じゃが芋 マドレーヌ	新玉ねぎ・人参・土生姜・フルーツ なめこ ゼリー	野菜類
14 (土)	お弁当	お菓子 お菓子		お菓子		
16 (月)	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ 新玉ねぎのみそ汁	ブルー ★アメリカンドック	鶏肉・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・ウインナー	米・三温糖 小麦粉 ホットケーキミックス・油	大根・人参・ごぼう・れんこん・こんにゃく 干し椎茸・オクラ・フルーツ・新玉ねぎ 青ねぎ	海藻類
17 (火)	ピピンバ 雷こんにゃく わかめスープ	さつま芋 ★お好み焼き	牛肉・卵 醤油 ゆり・幼)アメエビ 牛乳・豚肉・花かつお	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイヨン 小麦粉・B.P	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 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし キャベツ・青のり 乳)とんかつソース ゆり・幼)お好みソース	果物類

18 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ポークビーンズ スパゲッティーサラダ クリームコーンスープ	人参 みたらし団子	鮭・豚肉・大豆 牛乳	米・パン粉・マヨドレ・三温糖 新じゃが芋・片栗粉 スパゲッティー	パセリ・新玉ねぎ・人参・ケチャップ きゅうり・クリームコーン缶	野菜類
19 (木)	ちゃんぽん風ラーメン からあげ	りんご ☆じゃこ青菜の おにぎり	豚肉・ちくわ・鶏肉 煮干しだし・醤油 乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	焼きそば麺・パイオン・片栗粉 油 米	春キャベツ・小松菜・人参・緑豆もやし 玉ねぎ・きくらげ・土生姜 小松菜・人参	乳製品
20 (金)	ごはん 春キャベツの肉みそ炒め ひじき煮 小松菜のツナ和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	オレンジ ヨーグルト お菓子	豚ミンチ・ちくわ・油揚げ・ツナ 豆腐・煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	米・三温糖・米酢・片栗粉 お菓子	春キャベツ・人参・三度豆・小松菜 きゅうり・緑豆もやし・三つ葉	海藻類
21 (土)	肉うどん 野菜の天ぷら	お菓子 お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・さつま芋 片栗粉・小麦粉・油 お菓子	小松菜・青ねぎ・ブロッコリー・竹の子	乳製品
23 (月)	豆ごはん ミートローフ かぼちゃ煮 ごまマヨサラダ きのこのみそ汁	ブルー りんご 乳)せんべい 幼)柏餅	豚ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・パン粉・ごま マヨドレ 乳)せんべい 幼)柏餅	新玉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・レタス ブロッコリー・春キャベツ・パプリカ きゅうり・えのき・しめじ・椎茸 ケチャップ・ソース・うすいえんどう りんご	芋類
24 (火)	鶏なんぼうどん ツナドレッシングサラダ	オレンジ ☆おかかのおにぎり	鶏肉・ツナ 煮干しだし・醤油 乳)牛乳 花かつお・醤油	うどん・三温糖・米酢 米・ごま	ほうれん草・青ねぎ・ブロッコリー 春キャベツ・セロリー・トマト・きゅうり レタス	海藻類
25 (水)	ごはん 白身魚のきじ焼き 切干大根煮 おひたし 若竹汁	人参 ☆大学芋	カラスガレイ・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま・麩 さつま芋・黒糖・油	青ねぎ・切干大根・人参・三度豆 ほうれん草・きゅうり・白菜・竹の子 わかめ	果物類
26 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	かぼちゃ ☆カップケーキ	牛肉・ちりめんじゃこ 醤油 牛乳・卵	米・三温糖・米酢 メークイン 小麦粉 無塩バター・三温糖・B.P	新玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ カレールー フルーツ	野菜類
27 (金)	幼)手巻き寿司 乳)ちらし寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	りんご プリン せんべい	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 乳)ちくわ・高野豆腐 幼)牛肉 牛乳	米・三温糖・米酢 マヨドレ プリン・せんべい	きゅうり・人参・冷凍コーン・焼きのり 小松菜 乳)干し椎茸	野菜類
28 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・新じゃが芋 お菓子	小松菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ・わかめ	乳製品
30 (月)	ごはん 牛肉春雨 焼きかぼちゃ 春キャベツのしらす和え 中華風スープ	ブルー ☆みかんゼリー お菓子	牛肉・ちりめんじゃこ・卵・赤みそ 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・春雨 片栗粉・パイオン お菓子	新玉ねぎ・パプリカ・人参・三度豆 春キャベツ・青梗菜・椎茸 かぼちゃ キャロットジュース みかん缶・りんごジュース・アガー	海藻類
31 (火)	カツサンド チーズサンド 人参煮 スナップエンドウ きのこスープ	オレンジ ☆白玉あべ川	豚ヒレ肉・スライスチーズ 醤油 牛乳・きな粉・豆腐	食パン・三温糖・小麦粉 パン粉・油・マヨドレ・パイオン 白玉粉・三温糖	人参・スナップエンドウ・玉ねぎ・しめじ パセリ・ケチャップ・ソース	果物類

・☆印は手づくりおやつです。

・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、掲示板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”と異なるメニューの場合は”ゆり”と記載します。