

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			食不材足
		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 (水)	ごはん 焼き鮭 昆布豆煮 おひたし じゃが芋と人参のみそ汁	オレンジ	鮭・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・メークイン 片栗粉・油	昆布・白菜・ほうれん草・菊菜・人参	肉類
		☆グラタン	牛乳・鶏肉	マカロニ・小麦粉・バター	玉ねぎ・マッシュルーム	
2 (木)	あんかけうどん 牛肉と旬野菜の炒め物	さつま芋	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・片栗粉	小松菜・ねぎ・ブロッコリー・人参・竹の子 れんこん	魚類
		☆しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめふりかけ(ごま入り)	
3 (金)	ゆかりごはん から揚げ ポテトサラダ いちご 白菜とえのきのみそ汁	人参	鶏肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・油・マヨドレ メークイン	ゆかり・土生姜・人参・きゅうり・冷凍コーン りんご・いちご・白菜・えのき	海藻類
		☆豚まん	牛乳・豚ミンチ・醤油	片栗粉 小麦粉・ホットケーキミックス	人参・玉ねぎ・竹の子・干しいたけ	
4 (土)	中華丼 すまし汁	お菓子	豚肉・豚ばら肉・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・ブイオン・片栗粉	白菜・チンゲン菜・しいたけ・玉ねぎ 人参・竹の子・ピーマン・わかめ	魚類
		お菓子		お菓子		
6 (月)	ごはん 麻婆豆腐 れんこん煮 ピクルス 中華コーンスープ	さつま芋	豚ミンチ・鶏ミンチ・卵・豆腐 赤みそ・醤油	米・ごま油・ブイオン 片栗粉	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・竹の子 ねぎ・れんこん・きゅうり・クリームコーン缶 ねぎ	果物類
		☆豚ミンチ入りたこ焼き風	豚ミンチ 牛乳・花かつお	小麦粉・白玉粉・油	キャベツ・ソース・青のり・ねぎ	
7 (火)	三色ごはん コーンのかき揚げ 豚汁	人参	鶏ミンチ・卵・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	小松菜・土生姜・玉ねぎ・冷凍コーン 大根・人参・糸こんにゃく・しいたけ・ごぼう ねぎ	魚類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
8 (水)	納豆ごはん 乳)鮭の竜田揚げ 中・幼)シヤモのごま揚げ ひじき煮 サワー漬け 玉ねぎとなめこのみそ汁	ブルー	乳)鮭 ゆり・幼)ししゃも 油揚げ・ちくわ・納豆	米・三温糖・米酢・油 乳)片栗粉 幼)小麦粉・ごま	キャベツ・きゅうり・人参・レモン・小松菜 ひじき・人参・三度豆・れんこん 玉ねぎ・なめこ	海藻類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・バター		
9 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	オレンジ	牛肉	米・メークイン・マカロニ・三温糖 小麦粉・マヨドレ	玉ねぎ・人参・ケチャップ・ソース きゅうり・りんご	魚類
		☆乳)フルーツケーキ ☆ゆり・幼)ジャムロールケーキ	牛乳・卵	ゆり・幼)ジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
10 (金)	チャンポン風ラーメン コロッケ	かぼちゃ	豚肉・ちくわ・煮干しだし・牛肉 醤油	中華麺・小麦粉・油・ブイオン メークイン・パン粉	春キャベツ・緑豆もやし・人参・ねぎ 小松菜・玉ねぎ	米
		☆白玉あべ川	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
11 (土)	お弁当の日	お菓子				
		お菓子		お菓子		
13 (月)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え トマト クリームシチュー	ブルー	豚ヒレ肉・鶏肉・チーズ 花かつお・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン・ブイオン	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・トマト シチュールー ケチャップ・ソース	野菜類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼き海苔	
14 (火)	ピピンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	りんご	牛肉・卵・煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま・ごま油 米酢・ブイオン・春雨	ぜんまい・大根・人参・緑豆もやし 小大豆もやし・ほうれん草・きゅうり わかめ・えのき・チンゲン菜・こんにゃく	魚類
		☆焼き芋	牛乳	さつま芋		
15 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 おひたし 乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)粕汁	オレンジ	鯖・花かつお・金時豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖 ゆり・幼)酒粕	土生姜・人参・ほうれん草・えのき 大根・ごぼう・しいたけ・糸こんにゃく・ねぎ	肉類
		☆ぶどうゼリー お菓子	牛乳	三温糖・お菓子	アガー・ぶどうジュース	

16 (木)	ミートスパゲティー 野菜スープ	さつま芋	豚ミンチ・煮干しだし・醤油	スパゲティー・ブイヨン 片栗粉・三温糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン ケチャップ・ソース・キャベツ・えのき わかめ	果物類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
17 (金)	豆ごはん 鶏のマーマレード焼き 白菜とちくわのたいたん かぼちゃサラダ 大根とあげのみそ汁	人参	鶏肉・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨドレ	マーマレード・白菜・かぼちゃ・きゅうり りんご・大根・うすいえんどう	芋類
		☆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・ケチャップ・冷凍コーン	
18 (土)	和風チャーハン 豆腐とわかめのすまし汁	お菓子	ちりめんじゃこ・豆腐 煮干しだし・醤油	米・ブイヨン	小松菜・人参・冷凍コーン・わかめ・えのき ねぎ・玉ねぎ	肉類
		お菓子		お菓子		
20 (月)	振替休日					
21 (火)	ごはん 豚肉のチーズ巻フライ れんごんのきんぴら おひたし 豆腐と三つ葉のすまし汁	ブルー	豚ロース肉・チーズ・豆腐・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・パン粉・油・ごま 三温糖	れんごん・人参・ほうれん草・えのき 三つ葉	魚類
		乳) 苺 ゆり・幼) 苺の練乳がけ お菓子	牛乳	ゆり・幼) 練乳	いちご	
22 (水)	乳) ちらし寿司 ゆり・幼) 手巻き寿司 麩と小松菜のみそ汁	りんご	ちりめんじゃこ・卵・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・マヨドレ・米酢・三温糖 麩	焼き海苔・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜 乳) 干しいたけ	野菜類
		☆アメリカンドック	ゆり・幼) 牛肉 牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス・油		
23 (木)	カレーうどん 大豆とさつま芋のサラダ	人参	牛肉・油揚げ・大豆 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢・片栗粉 さつま芋・マヨドレ	玉ねぎ・人参・ねぎ・カレールー りんご・人参・きゅうり	海藻類
		☆鶏おこわおにぎり	鶏肉・醤油・煮干しだし	もち米・米・三温糖	ごぼう・人参	
24 (金)	ごはん ミートローフ カリフラワーの天ぷら 春雨サラダ 菜っ葉のみそ汁	オレンジ	豚ミンチ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・春雨 パン粉・小麦粉・油	玉ねぎ・カリフラワー・人参・きゅうり 白菜・ほうれん草・ケチャップ・ソース	魚類
		プリン せんべい	牛乳	せんべい・プリン		
25 (土)	卒園式					
27 (月)	ごはん チャプチェ 里芋のから揚げ フルーツ キャベツとベーコンのみそ汁	人参	鶏ミンチ・豚ミンチ・赤みそ・ベーコン 煮干しだし・醤油	米・三温糖・春雨・里芋・片栗粉 油	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・パプリカ・小松菜 キャベツ・オレンジ	魚類
		☆蒸しパン	牛乳	ゆり・幼) ブルーベリージャム ホットケーキミックス		
28 (火)	ごはん 白身魚の甘酢かけ 切り干し大根煮 菜花のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	さつま芋	カラスガレイ・ちくわ・油揚げ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ・花かつお	米・三温糖・片栗粉・油 米酢	玉ねぎ・切り干し大根・人参・三度豆・菜花 春キャベツ・わかめ	肉類
		ヨーグルト クッキー	ヨーグルト	クッキー		
29 (水)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼう煮 ごま酢和え かき玉汁	オレンジ	高野豆腐・鶏肉・卵 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま・米酢 片栗粉	玉ねぎ・人参・しいたけ・チンゲン菜 ほうれん草・白菜・きゅうり・ごぼう	海藻類
		☆大学芋	牛乳	さつま芋・黒糖・油		
30 (木)	すき焼き丼 具だくさんみそ汁	ブルー	牛肉・煮干しだし・醤油 みそ	米・三温糖 メークイン	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・しいたけ・白菜 小松菜・玉ねぎ	魚類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖		
31 (金)	保育協力日					

- ・☆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。