

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 (土)	入園式・進級式	牛乳・お菓子				
	お弁当日	お菓子				
3 (月)	ごはん 筑前煮 オクラ胡麻和え フルーツ 麩のみそ汁	さつまいも ★お好み焼き	鶏肉・ちくわ・煮干しだし・醤油 みそ 牛乳・豚肉・花かつお	米・三温糖・麩・ごま 小麦粉・BP	大根・人参・ごぼう・れんこん・こんにやく 干しいたけ・おくら・フルーツ キャベツ・ソース・青のり	魚類
	4 (火)	きつねうどん 牛肉と旬の野菜の炒め物	りんご ★カルピスゼリー お菓子	油揚げ・牛肉・煮干しだし・醤油 牛乳	うどん・三温糖 カルピス・お菓子・三温糖	小松菜・ブロッコリー・竹の子・人参 れんこん・ごぼう・アスパラガス アガー
5 (水)	ごはん 鯖きじ焼き 粉ふき芋 おひたし 大根とあげのみそ汁	人参 ★ラスク	鯖・油揚げ・煮干しだし・醤油 みそ 牛乳	米・メークイン・三温糖 バケット・グラニュー糖・バター	ねぎ・ほうれん草・白菜・えのき・人参 大根・青のり・土生姜	肉類
	6 (木)	ごはん チキン味噌カツ 五目豆煮 サワー漬け なめこと玉ねぎのみそ汁	プルーン バナナ 昆布	鶏肉・大豆・煮干しだし・醤油 みそ 牛乳	米・油・小麦粉・パン粉・三温糖 米酢 バナナ・昆布	ごぼう・人参・れんこん・こんにやく キャベツ・きゅうり・人参・レモン・なめこ 玉ねぎ
7 (金)	ごはん 八宝菜 高野のオランダ煮 春雨サラダ わかめスープ	オレンジ ★鬼まんじゅう	豚肉・高野豆腐・醤油 牛乳	米・春雨・ブイヨン・三温糖 マヨドレ・片栗粉・油 ホットケーキミックス・さつまいも	白菜・青梗菜・しいたけ・玉ねぎ・人参 竹の子・ピーマン・きゅうり・わかめ	魚類
	8 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	牛肉・豆腐・煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖 お菓子	小松菜・玉ねぎ・人参・糸こんにやく・大根 えのき
10 (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ふきとあげのたいたん 大豆とさつまいものサラダ ほうれん草のみそ汁	人参 みたらし団子	鶏肉・油揚げ・大豆・煮干しだし 醤油・みそ 牛乳	米・さつまいも・三温糖・マヨドレ みたらし団子	マーマレード・ふき・りんご・ほうれん草 人参・きゅうり・春キャベツ	海藻類
	11 (火)	ミートスパゲティ 野菜スープ	かぼちゃ ★おかかのおにぎり	豚ミンチ・醤油 牛乳	スパゲティ・ブイヨン・三温糖 小麦粉 米	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン キャベツ・レタス・えのき・ケチャップ ソース
12 (水)	ごはん 鮭フライ ひじき煮 ごま酢和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	りんご ★ピザトースト	鮭・油揚げ・ちくわ・煮干しだし 醤油・みそ 牛乳・チーズ・ウインナー	米・小麦粉・パン粉・油・ごま メークイン・三温糖・米酢 食パン	ひじき・人参・三度豆・ほうれん草・きゅうり 白菜・玉ねぎ 玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン・ケチャップ	肉類
	13 (木)	ごはん 高野と野菜の煮物 しぐれ煮 フルーツ むらくも汁	さつまいも プリン せんべい	高野豆腐・鶏肉・牛肉・卵 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・片栗粉 プリン・せんべい	玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・ごぼう 竹の子・わかめ・糸こんにやく・三度豆
14 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃ煮 マカロニサラダ 豆腐と青菜のみそ汁	プルーン ★スイートポテト	豚肉・豆腐・煮干しだし・醤油 みそ 牛乳・生クリーム・卵黄	米・マカロニ・三温糖・マヨドレ さつまいも・三温糖・バター	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・きゅうり・りんご 小松菜・パプリカ・土生姜	海藻類
	15 (土)	肉うどん もやしとちくわの中華和え	牛乳・お菓子 お菓子	牛肉・ちくわ・煮干しだし・醤油 牛乳	うどん・三温糖・ごま油 お菓子	小松菜・緑豆もやし・人参・きゅうり
17 (月)	ごはん 油淋鶏 金時豆煮 きゅうりとトマトの中華和え 白菜のみそ汁	オレンジ ★黒糖蒸しパン	鶏肉・金時豆・煮干しだし 醤油・みそ 牛乳	米・片栗粉・米酢・三温糖 油・ごま油 ホットケーキミックス・黒糖	きゅうり・トマト・白菜・ねぎ	魚類
	18 (火)	ピビンバ 雷こんにやく 春雨スープ	プルーン ★白玉あべかわ	牛肉・卵・煮干しだし・醤油 牛乳・豆腐・きな粉	米・三温糖・ごま・ごま油 米酢・ブイヨン・春雨 白玉粉・三温糖	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根 人参・緑豆もやし・小大豆もやし えのき・チンゲン菜・こんにやく

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	
19 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 若竹煮 おひたし 豚汁	りんご ★アメリカンドッグ	鯖・豚肉・油揚げ・煮干しだし 醤油・みそ 牛乳・ウインナー	米・三温糖・ごま ホットケーキミックス・油	竹の子・わかめ・ほうれん草・人参 えのき・大根・ごぼう・糸こんにゃく・ねぎ しいたけ	海藻類
20 (木)	鶏なんぼうどん ポテトサラダ	人参 ★ゆかり寿司	鶏肉・煮干しだし・醤油 乳)牛乳	うどん・メーカーイン・マヨドレ 米・三温糖・米酢	小松菜・人参・きゅうり・冷凍コーン りんご 焼きのり・ゆかり	魚類
21 (金)	ごはん ミートローフ れんこんのきんぴら 春キャベツのしらす和え かきたま汁	さつまい 乳)苺 幼)苺の練乳がけ お菓子	豚ミンチ・卵・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・片栗粉・小麦粉 パン粉・ごま 幼)練乳 お菓子	玉ねぎ・れんこん・人参・春キャベツ 三つ葉・ケチャップ・ソース 苺	芋類
22 (土)	焼肉チャーハン 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	牛肉・煮干しだし・醤油・みそ 乳)牛乳	米 お菓子	小松菜・玉ねぎ・人参・ねぎ・大根	魚類
24 (月)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ クリームコーンスープ	プルーン ★鶏ごぼうのおにぎり	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお 醤油 鶏肉・醤油 乳)牛乳	食パン・小麦粉・パン粉・油 マヨドレ・ブイヨン 米・三温糖	ブロッコリー・かぼちゃ・りんご・きゅうり クリームコーン缶 ごぼう・人参	魚類
25 (火)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 小松菜のみそ汁	さつまい ★マカロニきな粉	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・醤油 煮干しだし・醤油・みそ 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳・きな粉	米・三温糖・マヨドレ・米酢 マカロニ・三温糖	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜 乳)干しいたけ	海藻類
26 (水)	豆ごはん 白身魚のピカタ アスパラガスのフライ スパゲティーサラダ さつまいとねぎのみそ汁	オレンジ ヨーグルト お菓子	カラスガレイ・卵・煮干しだし 醤油・みそ ヨーグルト	米・三温糖・小麦粉・パン粉 油・スパゲッティ・マヨドレ さつまい お菓子	うすいえんどう・アスパラガス・きゅうり 人参・ねぎ	肉類
27 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	人参 ★乳)フルーツケーキ ★幼)ジャムロールケーキ	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油 牛乳・卵	米・メーカーイン・三温糖・米酢 幼)ジャム ホットケーキミックス・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ カレールー フルーツ	海藻類
28 (金)	ごはん 手羽元の煮つけ 切り干し大根煮 菜の花のおひたし 若竹汁	かぼちゃ ★大学芋	手羽元・油揚げ・花かつお・ 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖 さつまい・油・黒糖	切り干し大根・人参・三度豆・菜の花 春キャベツ・竹の子・わかめ・土生姜	魚類
29 (土)	昭和の日					

・☆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。)