

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 (月)	牛肉うどん ツナドレッシングサラダ	さつまい ☆いなり寿司	牛肉・ツナ 煮干しだし・醤油 乳)牛乳 油揚げ	うどん・三温糖・米酢 米・三温糖・米酢	小松菜・ブロッコリー・トマト・きゅうり セロリー・レタス・春キャベツ	海藻類
2 (火)	ごはん ミートボール れんこんのきんぴら ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁	ブルー ☆ホットケーキ	鶏ミンチ・豚ミンチ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油・ごま メーカー・マヨドレ・片栗粉 三温糖 ホットケーキミックス バター・三温糖	玉ねぎ・れんこん・きゅうり・人参・冷凍コーン きゅうり・りんご・ほうれん草 ケチャップ・ソース	豆類
3 (水)	建国記念日					
4 (木)	みどりの日					
5 (金)	こどもの日					
6 (土)	和風チャーハン 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	ちりめんじゃこ・豆腐 煮干しだし・醤油	米 お菓子	小松菜・人参・冷凍コーン・わかめ ねぎ・玉ねぎ	肉類
8 (月)	ごはん 春キャベツの肉みそ炒め おから煮 ピクルス なめこと玉ねぎのみそ汁	りんご ☆ジャムサンド チーズ	豚肉・赤みそ・おから・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・チーズ	米・三温糖・米酢 蕎麦ジャム・食パン	春キャベツ・パプリカ・人参・小松菜・ごぼう 糸こんにゃく・青ネギ・きゅうり・なめこ 玉ねぎ	芋類
9 (火)	ごはん 酢鶏 ひじきときゅうりのサラダ フルーツ きのこスープ	ブルー ゼリー お菓子	鶏肉 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・米酢・ブイヨン 片栗粉・油 お菓子	ケチャップ・玉ねぎ・人参・ピーマン ひじき・きゅうり・パプリカ・フルーツ しめじ・パセリ ゼリー	魚類
10 (水)	ごはん 白身魚のきじ焼き ぜんまいの炊き合わせ おひたし わかめのみそ汁	さつまい ☆アメリカンドック	カラスガレイ・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 小麦粉 ホットケーキミックス・油	青ネギ・土生姜・ぜんまい・糸こんにゃく 人参・ほうれん草・白菜・わかめ	果物類
11 (木)	ごはん 牛肉春雨 ふきとあげのたいたん じゃことわかめのレタスサラダ かき玉汁	人参 ☆焼き芋	牛肉・ちりめんじゃこ・油揚げ・卵 煮干しだし・醤油・赤みそ 牛乳	米・三温糖・片栗粉・春雨 ごま油 さつまい	ニンニク・土生姜・玉ねぎ・パプリカ・三度豆 ふき・レタス・わかめ・三つ葉 きゅうり	海藻類
12 (金)	チャンポン風ラーメン 春巻き	オレンジ ☆じゃこおにぎり	豚肉・豚ばら肉・ちくわ 煮干しだし・醤油 乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	中華麺・油・春巻きの皮 米・ごま	春キャベツ・緑豆もやし・人参・小松菜 水菜 小松菜・人参	野菜類
13 (土)	お弁当の日	牛乳・お菓子 お菓子				
15 (月)	ごはん 麻婆豆腐 粉ふき煮 ナムル 中華コンスープ	人参 バナナ 昆布	豚ミンチ・豆腐・赤みそ・卵 煮干しだし・醤油 牛乳	米・メーカー・ごま・ごま油 ブイヨン・片栗粉	ニンニク・土生姜・玉ねぎ・人参・竹の子 ねぎ・ほうれん草・きゅうり・緑豆もやし クリームコーン缶 バナナ・昆布	魚類
16 (火)	ごはん 焼き鯖〜タンドリー風〜 五目豆煮 サワー漬け 若竹汁	さつまい ☆ごまマヨトースト	鯖・大豆 醤油 牛乳	米・三温糖 食パン・マヨドレ・ごま	ケチャップ・カレー粉・人参・ごぼう・れんこん こんにゃく・昆布・春キャベツ・きゅうり・レモン わかめ・竹の子 青のり	野菜類

17 (水)	きつねうどん	オレンジ	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖 メークイン	小松菜・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにゃく	米
	肉じゃが煮	みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
18 (木)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼう煮 トマト さつま芋とねぎのみそ汁	りんご	鶏肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・さつま芋	玉ねぎ・人参・しいたけ・チンゲン菜・トマト ごぼう・白ネギ	魚類
		★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
19 (金)	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 クリームシチュー	プルーン	豚ヒレ・チーズ・花かつお 醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 マヨドレ・ブイヨン・片栗粉 メークイン	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・シチュールー かぼちゃ・りんご・きゅうり ゆり・幼)ケチャップ・ソース	豆類
		★鶏おこわおにぎり	鶏肉・牛乳 乳)牛乳 鶏肉	米・もち米・三温糖	人参・ごぼう・竹の子	
20 (土)	牛丼	牛乳・お菓子	牛肉・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく 大根・ねぎ・えのき	魚類
	具だくさんみそ汁	お菓子		お菓子		
22 (月)	ピピンバ 雷こんにゃく 春雨すまし汁	さつま芋	牛肉・卵・醤油 煮干しだし	米・三温糖・ごま・ごま油 米酢・ブイヨン・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・こんにゃく	果物類
		★ピザトースト	牛乳・ウインナー・チーズ	食パン	ケチャップ・冷凍コーン・玉ねぎ・ピーマン	
23 (火)	ごはん 筑前煮 三度豆の天ぷら フルーツ 豚バラと春キャベツのみそ汁	プルーン	鶏肉・豚バラ肉・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	大根・人参・れんこん・ごぼう・干しいたけ こんにゃく・三度豆・フルーツ・春キャベツ	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
24 (水)	ごはん イワシのかば焼き 切り干し大根煮 スナップエンドウ じゃが芋のと人参のみそ汁	りんご	いわし・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・片栗粉・油 三温糖・メークイン・マヨドレ	切り干し大根・人参・三度豆 スナップエンドウ	海藻類
		★お好み焼き	牛乳・豚肉・豚バラ肉・花かつお	小麦粉	キャベツ・ソース・青のり	
25 (木)	キーマカレー マカロニサラダ	かぼちゃ	豚ミンチ	米・マカロニ・マヨドレ	玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・カレールー きゅうり・りんご	魚類
		乳)★フルーツケーキ 幼)★ジャムロールケーキ	牛乳・卵	幼)苺ジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
26 (金)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 花麩と小松菜のみそ汁	オレンジ	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
		★スイートポテト	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・バター		
27 (土)	鶏なんばうどん 酢の物	牛乳・お菓子	鶏肉・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・キャベツ・わかめ・人参	米
		お菓子		お菓子		
29 (月)	ごはん 鶏のマーマレード焼き かぼちゃの天ぷら 白和え 田舎スープ	プルーン	鶏肉・木綿豆腐 ベーコン・卵・醤油・みそ	米・三温糖・ブイヨン・春雨 小麦粉・油・ごま	マーマレード・かぼちゃ・ほうれん草・人参 糸こんにゃく・干しいたけ・トマト・玉ねぎ	魚類
		ヨーグルト クッキー	ヨーグルト	クッキー		
30 (火)	ミートスパゲッティー オレンジ 野菜スープ	さつま芋	豚ミンチ	スパゲッティー・小麦粉・油 ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ ブロッコリー・レタス・春キャベツ・えのき オレンジ・ケチャップ・ソース	魚類
		★白玉あべ川	牛乳・きな粉・豆腐	白玉粉・三温糖		
31 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 竹の子の土佐煮 ごま酢和え けんちん汁	人参	鯖・花かつお・油揚げ 煮干しだし・みそ・醤油	米・三温糖・ごま・里芋	土生姜・竹の子・白菜・ほうれん草・きゅうり 人参・大根・しいたけ・こんにゃく・ごぼう ねぎ	肉類
		★大学芋	牛乳	さつま芋・油・黒糖		

- ・☆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。