

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 (木)	ごはん 青椒肉絲 たたききゅうり トマト わかめスープ	りんご	牛肉・醤油・赤みそ	米・三温糖・米酢・ブイヨン・ごま油	ピーマン・パプリカ・竹の子・人参・きゅうり トマト・わかめ	魚類
		★ラスク	牛乳	パケット・グラニュー糖・バター		
2 (金)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ オクラのおかか和え ごぼうサラダ 豆腐と青菜のみそ汁	オレンジ	豚肉・チーズ・豆腐・花かつお・醤油 煮干しだし・みそ	米・小麦粉・パン粉・油・三温糖・ごま マヨドレ	オクラ・ごぼう・人参・きゅうり・小松菜 幼)ソース	海藻類
		★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		
3 (土)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・煮干しだし 醤油・みそ	米・三温糖	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆・小松菜 干しいたけ・白菜	魚類
		お菓子	牛乳	お菓子		
5 (月)	ごはん 牛肉と玉ねぎのすき煮 金時豆煮 春雨サラダ はくさい菜のみそ汁	オレンジ	牛肉・焼き豆腐・金時豆・煮干しだし 醤油・みそ	米・春雨・三温糖・米酢	玉ねぎ・糸こんにゃく・きゅうり・人参 はくさい菜	魚類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
6 (火)	鶏なんばうどん ひじき煮	かぼちゃ	鶏肉・油揚げ・ちくわ・煮干しだし・醤油	うどん・三温糖	ひじき・人参・三度豆・れんこん・小松菜	芋類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
7 (水)	ごはん 焼き鮭 大豆とじゃこのカリカリ和え サワー漬け なめことわかめのみそ汁	りんご	鮭・大豆・煮干しだし・醤油・みそ 乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し	米・さつまいも・片栗粉・三温糖・米酢 油	きゃべつ・人参・きゅうり・なめこ・わかめ レモン	肉類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
8 (木)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え 人参煮 オニオンスープ	ブルー	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油・三温糖 ブイヨン	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・しいたけ ゆり・幼)ケチャップ・ソース	米
		バナナ 昆布	牛乳	バナナ・昆布		
9 (金)	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ 大根とねぎのみそ汁	人参	鶏ミンチ・牛肉・高野豆腐・煮干しだし 醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・しいたけ・チンゲン菜・ねぎ れんこん・三度豆・大根 フルーツ	魚類
		★スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまいも・三温糖・バター		
10 (土)	和風チャーハン 肉団子スープ	牛乳・お菓子	ちりめんじゃこ・ちくわ・鶏ミンチ・豚ミンチ 醤油	米・片栗粉・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ねぎ・ほうれん草・白菜・えのき しいたけ・茄子	海藻類
		お菓子	牛乳	お菓子		
12 (月)	ごはん 麻婆茄子 焼きかぼちゃ きゅうりとわかめの酢の物 かき玉汁	りんご	豚ミンチ・卵・ちりめんじゃこ・赤みそ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・片栗粉	茄子・玉ねぎ・人参・竹の子・青ねぎ かぼちゃ・きゅうり・わかめ・土生姜・にんにく	魚類
		キウイ お菓子	牛乳	お菓子	キウイ	
13 (火)	ビビンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	ブルー	牛肉・卵・煮干しだし・醤油	米・春雨・三温糖・ごま・ごま油・米酢 ブイヨン	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 こんにゃく	果物類
		★お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・BP	きゃべつ・ソース・青のり	
14 (水)	ごはん 鯰の磯辺揚げ がんと煮 おひたし ほうれん草のみそ汁	オレンジ	鯰・がんと・煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・油・三温糖・ごま	ほうれん草・白菜・きゅうり・えのき・人参 青のり	肉類
		★わらびもち	牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖		
15 (木)	ごはん 筑前煮 キャベツのしらす和え フルーツ 麩のみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・ちくわ・ちりめんじゃこ・煮干しだし 醤油・みそ	米・麩・三温糖	大根・人参・ごぼう・れんこん・こんにゃく 干しいたけ・きゃべつ・フルーツ	海藻類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
16 (金)	ごはん ミートローフ ずいきとあげのたいたん スパゲティサラダ 冬瓜スープ	人参	豚ミンチ・油揚げ・煮干しだし・醤油	米・スパゲティ・三温糖・マヨドレ・ブイヨン パン粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・ずいき・冬瓜・ねぎ わかめ・えのき ゆり・幼)ケチャップ・ソース	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		
17 (土)	ぶっかけうどん 肉じゃが煮	牛乳・お菓子	豚肉・牛肉・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖	きゅうり・人参・冷凍コーン・玉ねぎ・ピーマン 糸こんにゃく	魚類
		お菓子	牛乳	お菓子		

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 (月)	ごはん 小松菜チャンプルー ごぼうのかき揚げ フルーツ ちくわと麩のみそ汁	人参	木綿豆腐・豚肉・ちくわ・煮干しだし 醤油・みそ	米・麩・片栗粉・小麦粉・油	小松菜・ごぼう・人参・フルーツ	緑黄色野菜
		☆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・冷凍コーン・ケチャップ	
20 (火)	生姜ごはん 鯖のみそ煮 れんこんのきんぴら おひたし すまし汁	さつまい	鯖・油揚げ・花かつお・みそ・醤油 煮干しだし	米・ごま・三温糖	生姜・れんこん・人参・ほうれん草・白菜 なめこ・わかめ	肉類
		☆あじさいゼリー お菓子	牛乳	お菓子・三温糖	青りんごゼリー・苺ゼリー ぶどうジュース・アガー	
21 (水)	中華そば ツナドレッシングサラダ	オレンジ	豚ばら肉・ツナ・煮干しだし・醤油	中華麺・三温糖・米酢	緑豆もやし・きゅうり・レタス・トマト・きゅうり ブロッコリー・セロリ・土生姜	海藻類
		☆いなり寿司	油揚げ 乳)牛乳	米・三温糖・米酢		
22 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	プルーン	牛肉	米・メークイン・マカロニ・三温糖・小麦粉 マヨドレ・ブイオン	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・ケチャップ ソース	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	
23 (金)	ごはん から揚げ かぼちゃ煮 ナムル 酸辣湯	りんご	鶏肉・豚肉・卵・醤油	米・片栗粉・ごま・ごま油・米酢・三温糖 ブイオン・油	緑豆もやし・竹の子・人参・きくらげ・白ねぎ ほうれん草・きゅうり・かぼちゃ・土生姜	魚類
		プリン お菓子	牛乳	プリン・お菓子		
24 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子	牛肉・豆腐・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・大根・えのき 小松菜	魚類
		お菓子				
26 (月)	ごはん ひじき入りつくね 切り干し大根煮 フルーツ なすびのみそ汁	さつまい	豚ミンチ・鶏ミンチ・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・パン粉	ひじき・玉ねぎ・人参・土生姜・切り干し大根 茄子・三度豆・フルーツ	緑黄色野菜
		☆白玉あべかわ	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
27 (火)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 小松菜のみそ汁	プルーン	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・煮干しだし 醤油・みそ	米・三温糖・米酢・マヨドレ	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン・小松菜 乳)干しいたけ	魚類
		☆大学芋	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳	さつまい・油・黒糖		
28 (水)	ごはん 鯖のきじ焼き コーンのかき揚げ ごま酢和え けんちん汁	かぼちゃ	鯖・煮干しだし・醤油	米・里芋・三温糖・米酢・ごま・小麦粉 油	ねぎ・土生姜・大根・人参・ごぼう・しいたけ 板こんにゃく・冷凍コーン・玉ねぎ・きゅうり ほうれん草・きゅうり	肉類
		☆フルーツポンチ	牛乳	三温糖	フルーツミックス缶・りんご・バナナ	
29 (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 五目豆煮 ポテトサラダ きのこのみそ汁	人参	鶏肉・大豆・煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・三温糖・マヨドレ	れんこん・ごぼう・人参・板こんにゃく・えのき しめじ・きゅうり・りんご・マーマレード	海藻類
		☆アメリカンドッグ	牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス・小麦粉・油		
30 (金)	ジャージャー麺 卵とレタスとトマトのスープ	オレンジ	豚ミンチ・卵・醤油・赤みそ	中華麺・三温糖・片栗粉・ブイオン	竹の子・干しいたけ・玉ねぎ・白ねぎ・きゅうり 土生姜・にんにく・レタス・トマト	米
		☆水無月	牛乳・甘納豆	上新粉・小麦粉・上白糖		

・☆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。)