

## 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)	レタスチャーハン	牛乳・お菓子	ベーコン・ちくわ・鶏肉・豆腐・油揚げ 米 煮干しだし・醤油・みそ		レタス・玉ねぎ・人参・ねぎ・小松菜 大根・人参・こんにゃく・しいたけ・ごぼう	
	鶏けんちん汁	お菓子		お菓子		
3 (月)	ごはん ミートローフ なすと三度豆の炒り煮 スパゲッティーサラダ クリームコーンスープ	人参	豚ミンチ 醤油	米・スパゲッティー・マヨドレ 三温糖・ブイヨン・パン粉 片栗粉	玉ねぎ・なす・三度豆・きゅうり・人参 クリームコーン缶	海藻類
		☆わらびもち	牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖		
4 (火)	ごはん 青椒肉絲 焼きかぼちゃ ナムル かき玉汁	りんご	牛肉・卵・赤みそ 醤油・煮干しだし	米・ごま油・三温糖・米酢・ごま	ピーマン・竹の子・人参・パプリカ かぼちゃ・緑豆もやし・ほうれん草・きゅうり ねぎ・三つ葉	魚類
		☆ラスク	牛乳	パケット・グラニュー糖・バター		
5 (水)	乳)肉うどん 幼)流しそうめん	プルーン	乳)牛肉 煮干しだし・醤油	乳)細うどん 幼)そうめん メークイン・マヨドレ・三温糖	きゅうり・人参・冷凍コーン・りんご 幼)干しいたけ・みかん缶・バイン缶	魚類
	ポテトサラダ	バナナ 昆布	牛乳	バナナ	昆布	
6 (木)	ごはん 鮭フライ ずいき煮 ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁	オレンジ	鮭・油揚げ	米・三温糖・米酢・ごま・小麦粉 パン粉・油	ずいき・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ	魚類
		☆アメリカンドック	牛乳・ウインナー	小麦粉 ホットケーキミックス・油		
7 (金)	ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ	人参	ちりめんじゃこ・油揚げ・卵 高野豆腐・ちくわ 醤油・煮干しだし	米・三温糖・米酢・小麦粉・油 そうめん	きゅうり・人参・れんこん・さくらんぼ オクラ・干しいたけ・青のり	海藻類
	さくらんぼ 七夕汁	☆ゼリー お菓子	牛乳	お菓子・三温糖	アガー・ジュース	
8 (土)	牛丼	牛乳・お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・ふ	玉ねぎ・糸こんにゃく・人参・小松菜	野菜類
	具だくさんみそ汁	お菓子		お菓子		
10 (月)	冷やしうどん	りんご	油揚げ・卵・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖	きゅうり・新ごぼう・ブロッコリー・人参 れんこん・なす・モロコシ	海藻類
	牛肉と夏野菜の炒め物	☆じゃこおにぎり	ちりめんじゃこ 乳)牛乳	米・ごま	小松菜・人参	
11 (火)	ごはん 酢鶏 ひじきサラダ フルーツ なすとあげのみそ汁	人参	鶏肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・ピーマン・ひじき・きゅうり パプリカ・フルーツ・なす・ケチャップ	野菜類
		乳)トウモロコシの蒸しパン ゆり・幼)トウモロコシ	牛乳	乳)ホットケーキミックス	トウモロコシ	
12 (水)	ごはん 白身魚のきじ焼き 金時豆煮 れんこんサラダ けんちん汁	人参	カラスガレイ・金時豆・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま・マヨドレ 里芋	青ねぎ・土生姜・れんこん・人参・きゅうり 大根・こんにゃく・しいたけ・ごぼう	肉類
		☆フルーツポンチ	牛乳	三温糖	りんご・バナナ フルーツミックス缶(バイン・桃・みかん)	
13 (木)	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	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・トマト シチュールー	肉類
		☆冷やしぜんざい	鶏肉・牛乳	三温糖・白玉粉	ゆり・幼)ケチャップ・ソース	
14 (金)	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ ほうれん草のみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	大根・ごぼう・れんこん・干しいたけ・人参 こんにゃく・オクラ・フルーツ・ほうれん草	魚類
		ヨーグルト クッキー	ヨーグルト	クッキー		
15 (土)	中華丼	牛乳・お菓子	豚肉・豚ばら肉 醤油	米・ブイヨン・片栗粉	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・チンゲン菜 ピーマン・竹の子	魚類
	わかめスープ	お菓子		お菓子		

17 (月)	海の日					
18 (火)	ビビンバ	りんご	牛肉・卵・醤油 煮干しだし	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・こんにやく	海藻類
	雷こんにやく	☆スイートポテト				
	春雨スープ		牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖		
19 (水)	ごはん 南蛮漬け ひじき煮 おひたし 麩とねぎのみそ汁	人参	乳)鰯 幼)ししゃも ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・小麦粉・油 麩・ごま	玉ねぎ・人参・ピーマン・ひじき・三度豆 白菜・きゅうり・青ねぎ	魚類
		すいか お菓子	牛乳	お菓子	すいか	
20 (木)	コーンごはん タンドリーチキン チャンブルー サワー漬け 冬瓜とちくわのみそ汁	オレンジ	鶏肉・木綿豆腐・豚肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢	冷凍コーン・ケチャップ・カレー粉 人参・キャベツ・レモン・冬瓜 乳)きゅうり 幼)ゴーヤ	魚類
		乳)枝豆の蒸しパン ゆり・幼)枝豆・お菓子	牛乳	乳)ホットケーキミックス ゆり・幼)お菓子	枝豆	
21 (金)	ミートスパゲッティー	プルーン	豚ミンチ	スパゲッティー・ブイオン 片栗粉・三温糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン レタス・キャベツ・えのき・ケチャップ ソース・オレンジ	米
	オレンジ 野菜スープ	ゼリー せんべい	牛乳	せんべい	ゼリー	
22 (土)	すき焼き風丼	牛乳・お菓子	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・糸こんにやく・しいたけ・白菜 小松菜	魚類
	具だくさんみそ汁	お菓子		お菓子		
24 (月)	ごはん 牛肉春雨 レタスとわかめのじゃこ和え フルーツ 韓国風卵スープ	人参	牛肉・ちりめんじゃこ・赤みそ・卵	米・三温糖・片栗粉・ごま油 ブイオン・春雨	玉ねぎ・人参・パプリカ・小松菜・レタス・わかめ 大根・人参・きくらげ・青ねぎ フルーツ	魚類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
25 (火)	チャンポン風ラーメン	かぼちゃ	豚肉・鶏ささみ・ちくわ 煮干しだし・醤油	中華麺	キャベツ・人参・緑豆もやし・小松菜 レタス・きゅうり・パプリカ	魚類
	棒棒鶏	☆いなり寿司	牛乳・油揚げ	米・三温糖・米酢		
26 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 切り干し大根煮 おひたし ずいきのみそ汁	オレンジ	鯖・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま	切り干し大根・人参・三度豆・ほうれん草 えのき・ずいき・土生姜	肉類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・油・三温糖		
27 (木)	三色ごはん	プルーン	鶏ミンチ・卵・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	小松菜・土生姜・大根・人参・しいたけ ごぼう・糸こんにやく・ねぎ	海藻類
	豚汁	☆乳)フルーツケーキ ☆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	
28 (金)	ごはん 麻婆茄子 三度豆の天ぷら きゅうりとトマトの中華和え ニラともやしのスープ	りんご	豚ミンチ・赤みそ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ブイオン・片栗粉 ごま油・小麦粉・油	玉ねぎ・人参・竹の子・青ねぎ・茄子 トマト・きゅうり・ニラ・緑豆もやし 三度豆	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
29 (土)	鶏なんぼうどん	牛乳・お菓子	鶏肉・ツナ缶 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・レタス・キャベツ・トマト・きゅうり	魚類
	ツナサラダ	お菓子		お菓子		
31 (月)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 豚しゃぶサラダ コーンのかきあげ フルーツ 豆腐となめこのみそ汁	人参	豚ロース肉・ちりめんじゃこ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ・白みそ	米・マヨドレ・ごま・三温糖 米酢・小麦粉・油	乳)ゆかり 幼)梅干し レタス・キャベツ・パプリカ・きゅうり 玉ねぎ・冷凍コーン・フルーツ・なめこ	海藻類
		☆チヂミ	牛乳・豚ミンチ・醤油	小麦粉・メークイン・ごま油	ニラ	

- ・☆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。