

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 (火)	ごはん チキン味噌カツ オクラのおかか和え ポテトサラダ 田舎スープ	プルーン すいか お菓子	鶏肉・ベーコン・卵・花かつお・醤油・みそ 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油・春雨・マヨドレ メイクイン・ブイヨン お菓子	オクラ・人参・きゅうり・冷凍コーン・りんご 玉ねぎ・トマト・干しいたけ すいか	魚類
2 (水)	ごはん 鯖のきじ焼き 大豆とじゃこのカリカリ和え おひたし なすびのみそ汁	オレンジ ☆お好み焼き	鯖・大豆・醤油・みそ・煮干しだし 乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し 牛乳・豚肉・花かつお	米・さつまいも・三温糖・片栗粉・油 ごま 小麦粉・BP	白菜・ほうれん草・人参・なすび・ねぎ・土生姜 キャベツ・ソース・青のり	肉類
3 (木)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 小松菜のみそ汁	かぼちゃ ☆カルピスゼリー お菓子	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・煮干しだし・醤油 みそ 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳	米・三温糖・米酢・マヨドレ カルピス・お菓子・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 アガー	海藻類
4 (金)	〈粗食の日〉 乳)ごはん・高野と野菜の煮物 おひたし・みそ汁 幼)ごはん・みそ汁 茄子ときゅうりの浅漬け	りんご ☆ふかし芋	平和聖日(平和教育)の日として毎年、幼児チームでは「平和の集い」の取り組みをしています。その意味を受けながら、給食も“粗食の日”として、簡素なメニューを感謝していただく体験ができるようにと、献立を考えました。 (乳児チームは、栄養面を配慮した献立になっています。)			
5 (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	米・三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・大根・えのき・小松菜	魚類
7 (月)	ごはん 青椒肉絲 焼きかぼちゃ きゅうりとトマトの中華和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	オレンジ ☆乳)とうもろこしの蒸しパン 幼)とうもろこし	牛肉・赤みそ・醤油・煮干しだし・みそ 牛乳	米・三温糖・米酢・ごま油 乳)ホットケーキミックス	ピーマン・パプリカ・竹の子・人参・かぼちゃ・玉ねぎ きゅうり・トマト・わかめ とうもろこし	魚類
8 (火)	ジャージャー麺 冬瓜スープ	人参 ☆おかかのおにぎり	豚ミンチ・醤油・赤みそ 乳)牛乳 花かつお・醤油	中華麺・三温糖・片栗粉・ブイヨン 米・ごま	玉ねぎ・竹の子・干しいたけ・きゅうり・ねぎ 土生姜・にんにく・冬瓜・えのき	米
9 (水)	ごはん 鯉の南蛮漬け 五目豆煮 おひたし じゃが芋のみそ汁	りんご ☆フルーツヨーグルト	鯉・大豆・煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	米・小麦粉・三温糖・米酢・油 メイクイン・ごま	玉ねぎ・人参・ズッキーニ・ごぼう・れんこん こんにゃく・ほうれん草・白菜・えのき フルーツミックス缶	肉類
10 (木)	夏野菜カレー きゅうりとじゃこの酢の物	プルーン ☆白玉あべかわ	鶏肉・ちりめんじゃこ・醤油 牛乳・豆腐・きな粉	米・メイクイン・三温糖・米酢 白玉粉・三温糖	かぼちゃ・なすび・ピーマン・玉ねぎ・トマト・人参 カレールー・きゅうり・わかめ	魚類
11 (金)	山の日					
12 (土)	牛肉うどん もやしとちくわの酢の物	牛乳・お菓子 お菓子	牛肉・ちくわ・煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢 お菓子	小松菜・もやし・きゅうり・わかめ	米
14 (月)	保育協力日					
15 (火)	保育協力日					
16 (水)	ごはん 焼き鮭 切り干し大根煮 ピーマンサラダ 麩のみそ汁	オレンジ ☆黒糖蒸しパン	鮭・油揚げ・ちくわ・ツナ・煮干しだし・醤油 みそ 牛乳	米・麩・三温糖・マヨドレ ホットケーキミックス・黒糖	切り干し大根・人参・三度豆・ピーマン・パプリカ きゅうり	肉類
17 (木)	ごはん 油淋鶏 チャンプルー フルーツ ほうれん草のみそ汁	人参 プリン お菓子	鶏肉・豚肉・木綿豆腐・煮干しだし・醤油 みそ 牛乳	米・片栗粉・米酢・三温糖・油 プリン・お菓子	白ねぎ・きゅうり・人参・ほうれん草・フルーツ 幼)ゴーヤ	魚類

こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1~2才のみ) 午後のおやつ	主な材料			不足食材
			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	
18 (金)	ごはん 八宝菜 れんこん煮 フルーツ もやしとニラのスープ	ブルー	豚肉・醤油	米・ブイオン・片栗粉・三温糖	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・ピーマン 竹の子・れんこん・もやし・ニラ・フルーツ	魚類
		☆わらびもち	牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖		
19 (土)	ミートスパゲティ 野菜スープ	牛乳・お菓子	豚ミンチ	スパゲティ・ブイオン・小麦粉・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・レタス キャベツ・えのき・ケチャップ・ソース	米
		お菓子		お菓子		
21 (月)	ピビンバ 雷こんにゃく わかめスープ	ブルー	牛肉・卵・煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイオン	ぜんまい・ほうれん草・人参・きゅうり・大根 緑豆もやし・小大豆もやし・こんにゃく・わかめ	海藻類
		みたらしだんご	牛乳	みたらし団子		
22 (火)	親子うどん ツナドレッシングサラダ	人参	鶏肉・卵・ツナ・煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	キャベツ・レタス・トマト・きゅうり・ブロッコリー セロリ	魚類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり	
23 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ピーマンとじゃこの炒り煮 シルバーサラダ けんちん汁	オレンジ	鯖・ちりめんじゃこ・煮干しだし・醤油・みそ 油揚げ	米・里芋・春雨・三温糖・マヨドレ	ピーマン・人参・きゅうり・大根・こんにゃく・しいたけ ごぼう・土生姜	肉類
		☆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		
24 (木)	ごはん ひじき入りつくね かぼちゃ煮 ごま酢和え 豆腐のみそ汁	りんご	豚ミンチ・鶏ミンチ・豆腐・煮干しだし・醤油 みそ	米・三温糖・米酢・片栗粉・パン粉 ごま	ひじき・玉ねぎ・土生姜・ほうれん草・きゅうり・人参 キャベツ・かぼちゃ	魚類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
25 (金)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え ミニトマト クリームシチュー	人参	豚ヒレ肉・鶏肉・チーズ・花かつお・醤油	食パン・パン粉・小麦粉・油・三温糖 メークイン	ブロッコリー・ミニトマト・玉ねぎ・人参・シチュールー ゆり・幼)ケチャップ・ソース	米
		バナナ 昆布	牛乳	バナナ・昆布		
26 (土)	レタスチャーハン 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子	ベーコン・ちくわ・油揚げ・煮干しだし・醤油	米	レタス・玉ねぎ・人参・ねぎ・大根・しいたけ・ごぼう こんにゃく	魚類
		お菓子		お菓子		
28 (月)	ごはん 麻婆茄子 がんも煮 サワー漬け 中華卵スープ	りんご	豚ミンチ・がんも・卵・醤油・赤みそ	米・三温糖・米酢・片栗粉・ブイオン	なすび・人参・竹の子・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ きゅうり・レモン	魚類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・油		
29 (火)	ごはん 白身魚の甘酢かけ ひじき煮 ナムル ずいきのみそ汁	オレンジ	カラスカレイ・油揚げ・ちくわ・煮干しだし 醤油・みそ	米・三温糖・米酢・片栗粉・油・ごま ごま油	玉ねぎ・ひじき・人参・三度豆・ほうれん草・きゅうり もやし・ずいき	肉類
		☆乳)枝豆の蒸しパン 幼)枝豆	牛乳	乳)ホットケーキミックス	枝豆	
30 (水)	冷やしうどん 肉じゃが煮	人参	油揚げ・豚肉・卵・煮干しだし・醤油	細うどん・メークイン・三温糖	きゅうり・玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにゃく	米
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
31 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	ブルー	牛肉	米・メークイン・マカロニ・三温糖 マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・ケチャップ・ソース	海藻類
		☆乳)フルーツケーキ ☆幼)ジャムロールケーキ	牛乳・卵	幼)イチゴジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	

・☆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。)