

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 (水)	ごはん ブリの照り焼き おから煮 三度豆のごま和え 玉ねぎのみそ汁	さつま芋	ブリ・おから・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま 片栗粉	小松菜・人参・ねぎ・ごぼう・糸こんにやく 三度豆・玉ねぎ	海藻類
		ゼリー お菓子				
2 (木)	ごはん 雷こんにやく 春雨スープ	みかん	牛肉・卵・醤油	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・こんにやく	肉類
		☆大学芋				
3 (金)	文化の日					
4 (土)	鶏なんぼうどん ちくわともやしの酢の物	牛乳・お菓子	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・ねぎ・緑豆もやし・人参・きゅうり	
		お菓子				
6 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ 小松菜のみそ汁	人参	鶏ミンチ・高野豆腐・牛肉	米・三温糖	玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・フルーツ れんこん・三度豆	魚類
		☆お好み焼き				
7 (火)	ごはん ミートローフ(きのこソース) カリフラワーの天ぷら レタスとじゃこのサラダ クリームコーンスープ	ブルーベリー	豚ミンチ・ちりめんじゃこ 醤油	米・パン粉・小麦粉・油・片栗粉 米酢	玉ねぎ・カリフラワー・レタス・きゅうり クリームコーン缶・しめじ	海藻類
		柿 お菓子				
8 (水)	ごはん 白身魚の甘酢かけ 金時豆煮 ごぼうサラダ 大根とあげのみそ汁	みかん	カラスガレイ・金時豆 油揚げ・煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・マヨドレ 片栗粉・油	玉ねぎ・ごぼう・人参・きゅうり 大根・ねぎ	魚類
		ぶどうパン				
9 (木)	乳・ごはん・煮魚・フルーツ おひたし・わかめのみそ汁 ゆり・幼)おにぎり・パン・フルーツ コロケ・サラダ・シチュー	りんご	乳) 鯖・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ ゆり・幼) 豚ミンチ・ウインナー 煮干しだし・醤油・みそ	米 ゆり・幼)メークイン・さつま芋 マヨドレ・小麦粉・片栗粉・油	みかん 乳)ほうれん草・人参・えのき・わかめ ゆり・幼)玉ねぎ・人参・巨峰・シチュー	海藻類
		プリン せんべい				
10 (金)	ミートスパゲッティ 野菜スープ	さつま芋	豚ミンチ・醤油	スパゲッティ・ブイヨン・片栗粉 三温糖	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン レタス・キャベツ・えのき・ケチャップ ソース	魚類
		みたらし団子				
11 (土)	ごはん ひじき入りつくね れんこんのきんぴら おひたし 豆腐のみそ汁	牛乳・お菓子	鶏ミンチ・豚ミンチ・豆腐・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	玉ねぎ・人参・ひじき・れんこん ほうれん草・えのき	魚類
		お菓子				
13 (月)	ごはん おでん オクラのおかか和え フルーツ 白菜のみそ汁	さつま芋	ちくわ・がんもどき・花かつお 鶏肉・煮干しだし・醤油	米・三温糖	大根・人参・こんにやく・昆布・オクラ フルーツ・白菜	豆類
		バナナ 昆布				
14 (火)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 ほうれん草のみそ汁	梨	ちりめんじゃこ・卵・ツナ 乳・ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・マヨドレ・米酢・三温糖	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン ほうれん草 乳)干しいたけ	野菜類
		☆スイートポテト				
15 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ フルーツ 蕪のみそ汁	人参	鮭・鶏ミンチ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・里芋・米酢	玉ねぎ・キャベツ・人参・えのき・フルーツ 蕪	肉類
		☆ジャムサンド				

16 (木)	ごはん 肉団子 小松菜としめじの煮びたし スパゲッティーサラダ 麩とねぎのみそ汁	プルーン	豚ミンチ 煮干しだし・醤油	片栗粉・油・ふ・パン粉・三温糖 スパゲッティー・マヨドレ・米酢	玉ねぎ・小松菜・しめじ・きゅうり・人参 ねぎ	魚類
		梨 マドレーヌ	牛乳	マドレーヌ	梨	
17 (金)	カレーうどん 大豆とさつま芋のサラダ	みかん	牛肉・油揚げ・大豆 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢・片栗粉 さつま芋・マヨドレ	玉ねぎ・人参・ねぎ・カレールー りんご・人参・きゅうり	魚類
		★鶏ごぼうのおにぎり	乳)牛乳 鶏肉	米・三温糖	ごぼう・人参	
18 (土)	お弁当の日	牛乳・お菓子				
		お菓子				
20 (月)	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうの甘辛揚げ ナムル 韓国風卵スープ	りんご	豆腐・豚ミンチ・卵・赤みそ 醤油	米・三温糖・片栗粉・パイオン ごま・ごま油・マヨドレ・油	玉ねぎ・竹の子・人参・青ねぎ・きゅうり ほうれん草・緑豆もやし 土生姜・にんにく	魚類
		★焼き芋	牛乳	さつま芋		
21 (火)	中華そば ごまマヨサラダ	みかん	豚ばら肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	中華麺・ごま・マヨドレ	緑豆もやし・小松菜・冷凍コーン キャベツ・きゅうり・レタス・人参	
		★ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり	
22 (水)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋の天ぷら レタスとじゃこのサラダ のっぺい汁	プルーン	鶏肉・油揚げ・豆腐・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・小麦粉・油 さつま芋・米酢・里芋	マーマレード・レタス・人参・ごぼう 大根・しいたけ・こんにやく・ねぎ	魚類
		★ラスク	牛乳	グラニュー糖 バケット・バター		
23 (木)	秋分の日					
24 (金)	ハヤシライス マカロニサラダ	人参	牛肉	米・小麦粉・マカロニ・マヨドレ メークイン	玉ねぎ・人参・ケチャップ・ソース マッシュルーム・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	ゆり・幼)ジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
25 (土)	ブルコギ丼 わかめと豆腐のスープ	お菓子・牛乳	牛肉・豆腐 醤油	米・三温糖・パイオン	玉ねぎ・人参・小松菜・しいたけ・緑豆もやし	魚類
		お菓子				
27 (月)	ごはん じぶ煮 ホットきのこサラダ フルーツ わかめのみそ汁	プルーン	鶏肉・ベーコン 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・油 米酢	大根・人参・ブロッコリー・ほうれん草 しめじ・えのき・フルーツ・わかめ	
		ヨーグルト クッキー	ヨーグルト	クッキー		
28 (火)	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・チーズ・花かつお・鶏肉 醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 パイオン・片栗粉・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	
		みかん お菓子	牛乳	お菓子	みかん	
29 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 昆布豆煮 ごま酢和え 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	さつま芋	鯖・油揚げ・ちくわ・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま 幼)酒粕	土生姜・昆布・ほうれん草・キャベツ きゅうり・大根・人参・ごぼう・しいたけ こんにやく・青ねぎ	海藻類
		★アメリカドック	牛乳・ウインナー	小麦粉 ホットケーキミックス・油		
30 (木)	あんかけうどん 肉じゃが煮	りんご	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・片栗粉 メークイン	小松菜・ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにやく	魚類
		★ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		