

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 (金)	ごはん 手羽元の煮つけ おから煮 キャベツのしらす和え さつま芋とねぎのみそ汁	みかん	手羽元・おから・油揚げ・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・さつま芋	土生姜・糸こんにやく・ごぼう・人参・小松菜・青ねぎ キャベツ	海藻類
		☆ピザトースト	牛乳・ウインナー・チーズ	食パン	ケチャップ・玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン	
2 (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・糸こんにやく・人参・大根	魚類
		お菓子		お菓子		
4 (月)	ピビンバ 雷こんにやく 春雨スープ	ブルー	牛肉・卵・醤油	米・春雨・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイヨン	緑豆もやし・小大豆もやし・ぜんまい・ほうれん草 きゅうり・大根・人参・こんにやく・わかめ・えのき	魚類
		☆白玉あべかわ	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
5 (火)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ オクラのおかか和え スパゲッティサラダ なめこと玉ねぎのみそ汁	りんご	豚ロース肉・チーズ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨレ・スパゲッティ 小麦粉・パン粉・油	オクラ・きゅうり・人参・玉ねぎ・なめこ	野菜類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
6 (水)	ごはん 鱈の照り焼き かぼちゃ煮 白和え けんちん汁	みかん	鱈・木綿豆腐・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま・里芋	かぼちゃ・ほうれん草・人参・ごぼう・糸こんにやく 大根・しいたけ・青ねぎ	果物類
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・B.P	キャベツ・ソース・青のり	
7 (木)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ 白菜のみそ汁	さつま芋	鶏ミンチ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・ごぼう フルーツ・白菜	魚類
		☆豚まん	牛乳・豚ミンチ・醤油	ホットケーキミックス・小麦粉・片栗粉	竹の子・干しいたけ・玉ねぎ	
8 (金)	ジャージャー麺 冬瓜スープ	人参	豚ミンチ・醤油・赤みそ	中華麺・三温糖・片栗粉・ブイヨン	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・人参	魚類
		☆おかかのおにぎり	乳)牛乳 花かつお・醤油	米・ごま		
9 (土)	お弁当の日	牛乳・お菓子				
		お菓子		お菓子		
11 (月)	納豆ごはん おでん カリフラワーの天ぷら フルーツ きのこのみそ汁	人参	納豆・鶏肉・がんもどき・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	小松菜・大根・人参・こんにやく・カリフラワー・フルーツ しいたけ・えのき・しめじ	海藻類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・バター		
12 (火)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 小松菜のみそ汁	ブルー	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	米・三温糖・米酢・マヨレ	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン・小松菜 乳)干しいたけ	芋類
		☆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		
13 (水)	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 切り干し大根 おひたし むらくも汁	みかん	鮭・ちくわ・油揚げ・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・三温糖	青ねぎ・切り干し大根・人参・三度豆 ほうれん草・白菜・えのき・わかめ	肉類
		バナナ 昆布	牛乳	バナナ・昆布		
14 (木)	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	りんご	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・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	魚類
		☆鶏ごぼうのおにぎり	乳)牛乳 鶏肉・醤油	米・三温糖	人参・ごぼう	
15 (金)	ごはん すき焼き風煮 里芋のからあげ 蕪サラダ 麩のみそ汁	さつま芋	牛肉・焼き豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・里芋・片栗粉・油・米酢 麩	玉ねぎ・白菜・糸こんにやく・えのき・しいたけ・白ネギ 蕪・人参・レモン	魚類
		みたらしだんご	牛乳	みたらしだんご		
16 (土)	クリスマス会					

18 (月)	親子うどん	人参	鶏肉・卵・ツナ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・キャベツ・レタス・トマト・きゅうり・セロリー ブロッコリー	豆類
	ツナドレッシングサラダ	☆いなり寿司	乳)牛乳 油揚げ	米・三温糖・米酢		
19 (火)	ごはん 酢豚 ナムル フルーツ わかめスープ	さつま芋	豚肉・醤油	米・片栗粉・油・三温糖・米酢・ごま ごま油・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草・きゅうり わかめ・フルーツ	魚類
		☆グラタン	牛乳・鶏肉	マカロニ・バター・小麦粉	玉ねぎ・しめじ	
20 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 きのこサラダ 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	ブルー	鯖・金時豆・ベーコン・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢 幼)酒粕	土生姜・しめじ・えのき・ほうれん草・人参 大根・糸こんにやく・しいたけ・ごぼう・青ねぎ	海藻類
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・小豆		
21 (木)	カレーライス	みかん	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油	米・三温糖・米酢・メークイン	玉ねぎ・人参・カレールー きゅうり・わかめ	野菜類
	きゅうりとじゃこの酢の物	☆乳)フルーツケーキ ☆幼)ジャムロールケーキ	牛乳・卵	ゆり・幼)苺ジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
22 (金)	ごはん ミートローフ 和風きのこソース ごぼうのきんぴら 小松菜のきつね和え まめまめミネストローネ	りんご	豚ミンチ・油揚げ・醤油 大豆	米・ごま・三温糖・片栗粉・ブイヨン メークイン	玉ねぎ・しめじ・しいたけ・ホールトマト缶・人参 ごぼう・人参・小松菜	魚類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
23 (土)	天皇誕生日					
25 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮 ごま酢和え かき玉汁	みかん	豚肉・油揚げ・ちくわ・卵 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま・片栗粉	土生姜・玉ねぎ・ひじき・人参・三度豆 ほうれん草・キャベツ・きゅうり・青ねぎ	豆類
		☆大学芋	牛乳	さつま芋・油・黒糖		
26 (火)	ごはん チキン味噌カツ 黒豆煮 ゆず大根 玉ねぎと青菜のみそ汁	りんご	鶏肉・黒豆・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢 小麦粉・パン粉・油	大根・ゆず・小松菜・玉ねぎ・人参	魚類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
27 (水)	〈もちつき〉 全員)豚汁・みかん 乳)ごはん・煮魚・おひたし 幼)ピザ餅・磯辺焼き きな粉餅	ブルー	豚肉・醤油・みそ・煮干し 乳) 鯖・花かつお	米・三温糖	大根・人参・糸こんにやく・ごぼう・しいたけ・みかん 乳)ほうれん草・えのき 幼)ピーマン・玉ねぎ・冷凍コーン ケチャップ・焼きのり	芋類
		ゼリー お菓子	幼)ピザ用チーズ・ウインナー・きな粉 牛乳	お菓子	ゼリー	
28 (木)	あんかけうどん	人参	油揚げ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・片栗粉・マヨドレ メークイン	小松菜・きゅうり・人参・冷凍コーン・りんご	肉類
	ポテトサラダ	☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり	
29 (金)	最終保育(お弁当の日)	牛乳・お菓子				
		お菓子		お菓子		

・☆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。)