

## 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	
5 (金)	高野井 具だくさんみそ汁	プルーン ★蒸しパン	鶏肉・高野豆腐・油あげ 煮干しだし・みそ・醤油	米・三温糖  ブルーベリージャム ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜 大根・小松菜	魚類
6 (土)	タンメン じゃこサラダ	牛乳・お菓子  お菓子	豚肉・ちりめんじゃこ 醤油・煮干しだし	中華麺・三温糖・米酢・ごま油  お菓子	キャベツ・人参・緑豆もやし・きくらげ 玉ねぎ・わかめ・白菜	米
8 (月)	成人の日					
9 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き たたきごぼう ひじきサラダ 田舎スープ	みかん バナナ 昆布	鶏肉・卵・ベーコン 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま・米酢 春雨・ブイヨン	マーマレード・ごぼう・ひじき・パプリカ きゅうり・玉ねぎ・干しいたけ・トマト	魚類
10 (水)	ごはん 焼き鮭 かぼちゃ煮 白和え 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁 ピピンバ	さつまい ★豚まん	鮭・木綿豆腐・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ  豚ミンチ・醤油	米・三温糖・ごま 幼)酒粕  小麦粉 片栗粉・ホットケーキミックス	かぼちゃ・ほうれん草・人参・糸こんにゃく 大根・ごぼう・しいたけ・青ねぎ  玉ねぎ・干しいたけ・竹の子	海藻類
11 (木)	雷こんにゃく わかめとえのきのスープ	りんご ★大学芋	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・米酢・ブイヨン ごま・ごま油  さつまいも・油・黒糖	ほうれん草・きゅうり・大根・人参・こんにゃく わかめ・えのき 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
12 (金)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ 五目豆煮 スパゲッティーサラダ 白菜とちくわのみそ汁	プルーン プリン せんべい	豚肩ロース肉・チーズ・大豆・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳	米・三温糖・小麦粉・パン粉・油 スパゲッティー・マヨドレ  プリン・せんべい	ごぼう・れんこん・こんにゃく・人参 きゅうり・白菜 幼)ソース	果物類
13 (土)	お弁当の日	牛乳・お菓子  お菓子				
15 (月)	納豆ごはん おでん 田作り おひたし 玉ねぎのみそ汁	さつまい ぶどうパン	納豆・鶏肉・ちくわ・ごまめ 花かつお・煮干しだし・醤油・みそ  牛乳	米・三温糖  ぶどうパン	小松菜・大根・人参・こんにゃく・白菜 菊菜・玉ねぎ	果物類
16 (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	りんご ★じゃこおにぎり	豚ヒレ・チーズ・鶏肉 花かつお・醤油  乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン・三温糖  米・ごま	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  小松菜・人参	海藻類
17 (水)	ごはん プリの照り焼き おから煮 ごま酢和え なめこ汁	みかん ★アメリカンドック	プリ・おから・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳・ウインナー	米・三温糖・米酢・ごま  小麦粉 ホットケーキミックス・油	糸こんにゃく・ごぼう・人参・小松菜・青ねぎ キャベツ・ほうれん草・きゅうり・なめこ わかめ	豆類
18 (木)	あんかけうどん 肉じゃが煮	人参 ★ぜんざい	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油  牛乳・小豆	うどん・三温糖・片栗粉 メークイン  白玉粉・三温糖	小松菜・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにゃく	魚類

19 (金)	ごはん 豆腐の落とし揚げ 白菜と水菜とちくわのたいたん きのこサラダ もやしのスープ	プルーン ヨーグルト お菓子	木綿豆腐・鶏ミンチ ちくわ・ベーコン・醤油・煮干しだし ヨーグルト	米・油・ごま・ブイヨン・米酢 三温糖 お菓子	冷凍コーン・人参・白菜・水菜・ほうれん草 えのき・しめじ・緑豆もやし	果物類
20 (土)	中華丼 わかめスープ	牛乳・お菓子 お菓子	豚バラ肉・醤油 牛乳	米・ブイヨン・片栗粉 お菓子	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ 竹の子・青梗菜・わかめ	魚類
22 (月)	三色ごはん コーンのかき揚げ 冬瓜のすまし汁	さつまい ☆お好み焼き	鶏ミンチ・卵 煮干しだし・醤油 牛乳・豚肉・花かつお	米・小麦粉・油・ブイヨン 小麦粉・B.P	小松菜・玉ねぎ・人参・冬瓜・えのき・わかめ 土生姜・冷凍コーン キャベツ・青のり・お好みソース	魚類
23 (火)	ごはん 酢豚 ナムル フルーツ 韓国風卵スープ	プルーン みたらし団子	豚肉・卵・醤油 牛乳	米・ごま・三温糖・片栗粉・ごま油 ブイヨン・油 みたらし団子	玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草 きゅうり・緑豆もやし・フルーツ 大根・きくらげ	魚類
24 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 黒豆煮 おひたし 鶏汁	人参 ☆ピザトースト	鯖・鶏肉・黒豆 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・ウインナー・チーズ	米・三温糖・ごま 里芋 食パン	土生姜・ほうれん草・人参・えのき 大根・しいたけ・ごぼう・こんにゃく 玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン・ケチャップ	海藻類
25 (木)	ハヤシライス ごまマヨサラダ	みかん 乳)フルーツケーキ 幼)ジャムロールケーキ	牛肉・ちくわ 牛乳・卵	米・三温糖・ごま・マヨドレ メークイン・小麦粉・ブイヨン ゆり・幼)ジャム ホットケーキミックス・三温糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・レタス・きゅうり ブロッコリー・ケチャップ・ソース フルーツ	海藻類
26 (金)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 小松菜と豆腐のみそ汁	りんご ☆スイートポテト	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・醤油 煮干しだし・みそ 乳・ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳・生クリーム・卵黄	米・三温糖・米酢・マヨドレ さつまい・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	野菜類
27 (土)	牛丼 菜っ菜とあげのみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	牛肉・油揚げ 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・小松菜 白菜	
29 (月)	ごはん 麻婆豆腐 れんこんのきんぴら キャベツのじゃこ和え 春雨スープ	人参 ☆グラタン	豚ミンチ・木綿豆腐・ちりめんじゃこ 醤油・赤みそ 牛乳・鶏肉	米・ごま・春雨・ブイヨン 三温糖・片栗粉 マカロニ・小麦粉・バター	土生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・れんこん・キャベツ・わかめ えのき・チンゲン菜 玉ねぎ・しめじ	果物類
30 (火)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ 金時豆煮 おひたし のっぺい汁	プルーン ゼリー お菓子	乳)鱈 幼)ししゃも 金時豆・花かつお・油揚げ 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・油・里芋・片栗粉 乳)片栗粉 幼)ごま・小麦粉 お菓子	春菊・ほうれん草・白菜・大根・人参 ごぼう・しいたけ・糸こんにゃく・青ねぎ 乳)土生姜 ゼリー	肉類
31 (水)	カレーうどん 大豆とさつまいのサラダ	みかん ☆白玉あべ川	牛肉・油揚げ・大豆 煮干しだし・醤油 牛乳・豆腐・きな粉	うどん・三温糖・米酢・片栗粉 さつまい・マヨドレ 白玉粉・三温糖	玉ねぎ・人参・ねぎ・カレールー りんご・人参・きゅうり	魚類

- ・☆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。