

# 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 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き ちくわの磯辺揚げ カミカミサラダ きのこのみそ汁	さつま芋	豚肉・ちくわ・さきいか 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油・米酢・ごま	玉ねぎ・人参・パプリカ・切り干し大根・きゅうり えのき・しいたけ・しめじ・青のり・土生姜	芋類
		みかん お菓子	牛乳	お菓子	みかん	
2 (金)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	りんご	鶏肉・ちくわ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	ごぼう・人参・三度豆・干しいたけ・糸こんにやく 大根・人参・小松菜	果物
		☆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	
3 (土)	すき焼き丼 豆腐とわかめのみそ汁	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・人参・糸こんにやく・しいたけ・小松菜 白菜・ねぎ・わかめ	魚類
		お菓子	牛乳	お菓子		
5 (月)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ 中華風コーンスープ	人参	豚ヒレ肉・チーズ・豆腐・卵・花かつお 醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油・三温糖 マヨネーズ・ブイヨン・片栗粉	ブロッコリー・かぼちゃ・りんご・クリームコーン缶 ゆり・幼)ケチャップ・ソース	魚類
		☆いなり寿司	乳)牛乳 油揚げ	米・三温糖・米酢		
6 (火)	ごはん 鶏の照り焼き ポークビーンズ おひたし 麩のみそ汁	プルーン	鶏肉・大豆・豚肉・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・麩・三温糖	玉ねぎ・人参・ケチャップ・白菜・ほうれん草・春菊	海藻類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
7 (水)	ごはん 鮭のとろとろポテト焼き ひじき煮 ごま酢和え 蕪のみそ汁	みかん	鮭・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・マヨネーズ・パン粉 三温糖・米酢・ごま	パセリ・ひじき・人参・三度豆・ほうれん草・きゅうり キャベツ・蕪	肉類
		☆鬼まんじゅう	牛乳	ホットケーキミックス・さつま芋		
8 (木)	ごはん 高野と野菜煮 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ 白菜のみそ汁	さつま芋	高野豆腐・鶏ミンチ・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・れんこん・三度豆 糸こんにやく・フルーツ・白菜	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
9 (金)	ジャージャー麺 野菜スープ	りんご	豚ミンチ・醤油・赤みそ	中華麺・三温糖・ブイヨン・片栗粉	玉ねぎ・竹の子・干しいたけ・きゅうり・ねぎ 土生姜・にんにく・レタス・キャベツ・人参・えのき	魚類
		☆鶏ごぼうのおにぎり	乳)牛乳 鶏肉・油揚げ・醤油	米・三温糖	ごぼう・人参	
10 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子	ちりめんじゃこ・煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・人参・冷凍コーン・わかめ・えのき・大根	果物
		お菓子		お菓子		
12 (月)	振替休日					
13 (火)	乳)ちらし寿司 ゆり・幼)手巻き寿司 青菜のみそ汁	みかん	ちりめんじゃこ・卵・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・マヨネーズ	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
		☆グラタン	乳)高野豆腐・ちくわ ゆり・幼)牛肉	マカロニ・小麦粉・バター	玉ねぎ・しめじ	
14 (水)	ごはん 乳)鯖の竜田揚げ ゆり・幼)ししゃものごま揚げ 金時豆煮・春雨サラダ 豚汁	りんご	乳)鯖 ゆり・幼)ししゃも 豚肉・金時豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・春雨・三温糖・米酢・油 乳)片栗粉 ゆり・幼)ごま・小麦粉	大根・人参・ごぼう・しいたけ・糸こんにやく・ねぎ きゅうり 乳)土生姜	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		
15 (木)	ごはん 筑前煮 小松菜のきつね和え フルーツ なめこのみそ汁	プルーン	鶏肉・ちくわ・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	大根・人参・ごぼう・れんこん・干しいたけ こんにやく・小松菜・フルーツ・なめこ・玉ねぎ	芋類
		みたらし団子	牛乳	みたらしだんご		
16 (金)	ビビンバ 雷こんにやく わかめスープ	さつま芋	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油・ブイヨン	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 乳)緑豆もやし	魚類
		乳)スティックパン ゆり・幼)ホットドッグ	牛乳 ゆり・幼)ウインナー	乳)スティックパン バターロール・バター	キャベツ・カレー粉・ケチャップ	
17 (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・ブイヨン・三温糖 小麦粉	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・ケチャップ ソース・キャベツ・レタス・えのき	米
		お菓子	牛乳	お菓子		
19 (月)	鶏なんばうどん ポテトサラダ	みかん	鶏肉・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖・マヨネーズ	小松菜・人参・きゅうり・冷凍コーン・りんご・ねぎ	海藻類
		☆白玉あべかわ	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		

# 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	
20 (火)	ごはん 酢豚 れんこんのきんぴら フルーツ にら玉スープ	さつまい	豚肉・卵・醤油	米・片栗粉・油・三温糖・米酢 ごま・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・れんこん・フルーツ・にら ケチャップ	魚類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
21 (水)	ごはん 鯖のきじ焼き 高野のオランダ煮・おひたし 乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)粕汁	プルーン	鯖・高野豆腐・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・油・三温糖・ごま ゆり・幼)酒粕	ねぎ・土生姜・白菜・ほうれん草・えのき・大根・人参 しいたけ・糸こんにゃく・ごぼう・青ねぎ	芋類
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・BP	キャベツ・ソース・青のり	
22 (木)	ひよこ豆のカレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	人参	牛肉・ひよこ豆・ちりめんじゃこ・醤油	米・メークイン・米酢・三温糖	玉ねぎ・人参・カレールー・きゅうり・わかめ	海藻類
		☆乳)フルーツケーキ ☆幼)ジャムロールケーキ	牛乳・卵	ゆり・幼)苺ジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
23 (金)	ごはん 豚肉のマーマレード煮 オクラのおかか和え ごぼうサラダ 春雨スープ	りんご	豚肉・花かつお・醤油	米・さつまい・三温糖・マヨドレ・ごま 春雨・ブイヨン	マーマレード・玉ねぎ・にんにく・オクラ・ごぼう・人参 青梗菜・えのき	魚類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
24 (土)	お弁当日					
26 (月)	ごはん 油淋鶏 土佐煮 白和え わかめのみそ汁	さつまい	鶏肉・木綿豆腐・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・油・三温糖・米酢・ごま	白ねぎ・ほうれん草・春菊・人参・糸こんにゃく ごぼう・竹の子・わかめ	魚類
		☆カルピスゼリー お菓子	牛乳	カルピス・三温糖・お菓子	アガー	
27 (火)	あんかけうどん 牛肉と旬野菜の炒め物	りんご	油揚げ・牛肉・煮干しだし・醤油	うどん・片栗粉・三温糖	小松菜・ごぼう・れんこん・人参・ブロッコリー・大根 しめじ	果物
		☆ひじきと大豆の おにぎり	乳)牛乳 大豆・ちくわ・煮干しだし・醤油	米・三温糖	ひじき・人参	
28 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 切り干し大根煮 きのこサラダ かき玉汁	みかん	鯖・油揚げ・ちくわ・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢	切り干し大根・人参・三度豆・ほうれん草・しめじ えのき・ねぎ	肉類
		☆大学芋	牛乳	さつまい・油・黒糖		

・☆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。)  
 ・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”と異なるメニューを食べる場合には“ゆり”と記載します。