

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	
2 (月)	ちらし寿司 鰯の竜田揚げ イチゴ すまし汁	ブルー	ちりめんじゃこ・油揚げ・卵・鰯 豆腐・ちくわ・煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・片栗粉・油	れんこん・人参・干しいたけ・きゅうり いちご・三つ葉	肉類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
3 (火)	ごはん 油淋鶏 切り干し大根煮 スナップエンドウ ほうれん草のみそ汁	人参	鶏肉・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ブイヨン・片栗粉・油 幼)マヨドレ	白ネギ・切り干し大根・人参・三度豆 スナップエンドウ・ほうれん草	海藻類
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・粉かつお	小麦粉・B.P	キャベツ・ソース・青のり	
4 (水)	ごはん 焼き魚 かぼちゃ煮 おひたし きのこのみそ汁	りんご	鮭 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	ほうれん草・えのき かぼちゃ・しめじ・しいたけ	肉類
		☆ラスク	牛乳	パケット・バター・グラニュー糖		
5 (木)	ごはん 八宝菜 がんも煮 フルーツ ニラ玉スープ	オレンジ	豚肉・卵・がんも 醤油・煮干しだし	米・片栗粉・三温糖 ブイヨン	玉ねぎ・人参・竹の子・白菜・チンゲン菜 しいたけ・ピーマン・ニラ・フルーツ	魚類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
6 (金)	牛肉うどん ツナドレッシングサラダ	さつまい	牛肉・ツナ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・春キャベツ・レタス・トマト セロリー・ブロッコリー・きゅうり	海藻類
		☆鶏おこわのおにぎり	乳)牛乳 鶏肉・醤油・煮干しだし	米・もち米・三温糖	ごぼう・人参	
7 (土)	お弁当日	牛乳・お菓子				
		お菓子		お菓子		
9 (月)	ごはん 鶏もも肉のマーメイド焼き 竹の子の土佐煮 春キャベツのしらす和え わかめともやしのみそ汁 ミートスパゲッティ	ブルー	鶏もも肉・花かつお・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま	マーメイド・竹の子・春キャベツ・人参 きゅうり・わかめ・緑豆もやし	芋類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
10 (火)	オレンジ 野菜スープ	さつまい	豚ミンチ	スパゲッティ・ブイヨン 片栗粉・三温糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン レタス・キャベツ・えのき・ケチャップ ソース・オレンジ	魚類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
11 (水)	ごはん 鰯のごまみそ焼き 金時豆煮 おひたし 若竹汁	人参	鰯・煮干しだし・醤油・みそ 花かつお・金時豆	米・三温糖・ごま	白菜・人参・きゅうり・竹の子・わかめ	肉類
		☆大学芋	牛乳	さつまい・油・黒糖		
12 (木)	ピビンバ 雷こんにやく 春雨スープ	りんご	牛肉・卵・醤油 煮干しだし	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	魚類
		☆アメリカンドック	牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス・小麦粉		
13 (金)	ごはん 豚肉と新玉ねぎの生姜炒め ブロッコリーの天ぷら 大豆とさつまいのサラダ 菜っ葉のみそ汁	オレンジ	豚肉・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・油 さつまい・マヨドレ	新玉ねぎ・パプリカ・土生姜・ブロッコリー きゅうり・人参・冷凍コーン・小松菜・白菜	魚類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
14 (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・ブイヨン	小松菜・人参・冷凍コーン・玉ねぎ・大根 えのき・わかめ	肉類
		お菓子		お菓子		
16 (月)	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ 玉ねぎのみそ汁	ブルー	鶏肉・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	大根・人参・こんにやく・れんこん・ごぼう 干しいたけ・オクラ・フルーツ 玉ねぎ	芋類
		☆豚まん	牛乳・豚ミンチ	片栗粉 ホットケーキミックス・小麦粉	竹の子・人参・干しいたけ・玉ねぎ	

17 (火)	ごはん ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー スパゲッティーサラダ 麩のみそ汁	人参 ☆スイートポテト	豚ミンチ 煮干しだし・醤油 牛乳・卵黄・生クリーム	米・三温糖・片栗粉・麩・パン粉 スパゲッティー・マヨドレ さつま芋・三温糖・バター	玉ねぎ・きゅうり・人参・青ねぎ ほうれん草・冷凍コーン 幼・ゆり)ケチャップ・ソース	魚類
18 (水)	ごはん 白身魚の甘酢かけ ふき煮 じゃが芋の鶏そぼろ けんちん汁	オレンジ ☆ぜんざい	カラスガレイ・鶏ミンチ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・小豆	米・三温糖・メークイン・米酢 片栗粉・油 白玉粉・三温糖	ふき・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・青ねぎ 玉ねぎ	海藻類
19 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	りんご 乳)☆フルーツケーキ 幼)ジャムロールケーキ	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油 牛乳・卵	米・メークイン・三温糖・米酢 ゆり・幼)苺ジャム ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ カレールー フルーツ	野菜類
20 (金)	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり トマト 中華コーンスープ	さつま芋 ヨーグルト お菓子	豚ミンチ・木綿豆腐・卵・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	米・三温糖・ごま油・片栗粉 ブイヨン お菓子	新玉ねぎ・人参・竹の子・青ねぎ・にんにく 土生姜・きゅうり・トマト クリームコーン缶	海藻類
21 (土)	きつねうどん ジャーマンポテト	牛乳・お菓子 お菓子	油揚げ・ウインナー 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖 メークイン お菓子	小松菜・わかめ・玉ねぎ	米
23 (月)	ごはん チャプチェ サワー漬け フルーツ 大根とあげのみそ汁	りんご ☆ピザトースト	鶏ミンチ・豚ミンチ・赤みそ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・ウインナー・チーズ	米・春雨・三温糖・米酢 食パン	人参・小松菜・パプリカ・りんご・きゅうり 春キャベツ・レモン・フルーツ・大根 ケチャップ・冷凍コーン・ピーマン・玉ねぎ	魚類
24 (火)	鶏なんぼうどん ポテトサラダ	人参 プリン せんべい	鶏肉 煮干しだし・醤油 牛乳	うどん・三温糖・マヨドレ メークイン プリン・せんべい	小松菜・りんご・きゅうり・人参・冷凍コーン 青ねぎ	魚類
25 (水)	豆ごはん 鯖のみそ煮 ひじき煮 おひたし かき玉汁	さつま芋 乳)苺 幼)苺の練乳かけ お菓子	鯖・油揚げ・ちくわ・卵 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま お菓子 幼)練乳	うすいえんどう・土生姜・ひじき・三度豆 ほうれん草・えのき・人参・三つ葉 苺	肉類
26 (木)	ごはん 高野と野菜の煮物 しぐれ煮 フルーツ わかめとなめこのみそ汁	ブルー ☆白玉あべ川	鶏肉・高野豆腐・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豆腐・きな粉	米・三温糖 白玉粉・三温糖	玉ねぎ・人参・しいたけ・チンゲン菜 ごぼう・糸こんにゃく・三度豆・フルーツ わかめ・なめこ	魚類
27 (金)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え 焼きかぼちゃ クリームシチュー	オレンジ ☆竹の子のおにぎり	豚ヒレ・チーズ・鶏肉 花かつお・醤油 乳)牛乳 煮干しだし・醤油・油揚げ	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン・三温糖 米・三温糖	ブロッコリー・ミニトマト・玉ねぎ・人参 シチュールー・かぼちゃ ゆり・幼)ケチャップ・ソース 竹の子・人参	海藻類
28 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油	米・三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・大根・小松菜 えのき	魚類
30 (月)	振替休日					

・☆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。)