

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 高野と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 フルーツ わかめのみそ汁	かぼちゃ ★鬼まんじゅう	高野豆腐・鶏ミンチ・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳	米・三温糖  三温糖 さつま芋・ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・ごぼう 三度豆・糸こんにゃく・フルーツ・わかめ	魚類
2 (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	
4 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ ひじき煮 キウイ 具だくさんみそ汁	人参 乳)★トウモロコシの蒸しパン ゆり・幼)トウモロコシ	手羽元・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳	米・三温糖・メークイン  乳)ホットケーキミックス	土生姜・ひじき・人参・三度豆・キウイ 玉ねぎ・わかめ	豆類
5 (火)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ ナスと三度豆の田舎煮 トマト 麩とねぎのみそ汁	プルーン バナナ 昆布	豚肉・チーズ 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳	米・三温糖・小麦粉・パン粉・油 麩	なすび・三度豆・トマト・ねぎ 幼)ソース  バナナ・昆布	魚類
6 (水)	ごはん 白身魚のきじ焼き 五目豆煮 おひたし なめこ汁	オレンジ みたらし団子	カラスガレイ・大豆 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳	米・三温糖  みたらし団子	土生姜・ねぎ・ごぼう・れんこん・人参 こんにゃく・昆布・ほうれん草・えのき なめこ・玉ねぎ	肉類
7 (木)	ピビンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	りんご ★ピザトースト	牛肉・醤油・卵  牛乳・ウインナー・チーズ	米・ブイヨン・春雨・三温糖・米酢 ごま・ごま油  食パン	ほうれん草・きゅうり・人参・大根・ぜんまい こんにゃく・わかめ・えのき・青梗菜 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし  玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン・ケチャップ	魚類
8 (金)	ジャージャー麺 野菜スープ	さつま芋 ★いなり寿司	豚ミンチ・赤みそ・醤油  乳)牛乳 油揚げ	中華麺・ブイヨン・片栗粉  米・三温糖・米酢	にんにく・土生姜・玉ねぎ・干しいたけ・ねぎ きゅうり・人参・レタス・キャベツ・えのき	海藻類
9 (土)	チャプチェ丼 わかめとえのきのみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	鶏ミンチ・豚ミンチ・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・春雨  お菓子	玉ねぎ・パプリカ・小松菜・人参 わかめ・えのき	
11 (月)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	人参 ゼリー マドレーヌ	鶏肉・高野豆腐・ちくわ 煮干しだし・みそ・醤油  牛乳	米・三温糖・メークイン  マドレーヌ	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆 干しいたけ・小松菜・玉ねぎ	海藻類
12 (火)	かき揚げうどん ツナドレッシングサラダ	りんご ★ゆかり寿司	ちくわ・ツナ・桜えび 煮干しだし・醤油  乳)牛乳	うどん・さつま芋・小麦粉・油 三温糖・米酢  米・三温糖・米酢	玉ねぎ・人参・三度豆・レタス・キャベツ トマト・きゅうり・ブロッコリー・セロリー  ゆかり・焼き海苔	肉類
13 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ポークビーンズ 新ごぼうのサラダ はくさい菜のみそ汁	プルーン ★わらびもち	鮭・豚肉・大豆 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳・きな粉	米・パン粉・マヨドレ・ごま ブイヨン・メークイン  わらび餅粉・三温糖	パセリ・玉ねぎ・人参・ケチャップ 新ごぼう・きゅうり・はくさい菜	果物類
14 (木)	乳)散らし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	さつま芋 ★お好み焼き	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 乳)ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豚肉・花かつお	米・マヨドレ・米酢・三温糖  小麦粉・B.P	焼き海苔・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜 乳)干しいたけ  キャベツ・ソース・青のり	芋類
15 (金)	ごはん 牛肉春雨 トマトときゅうりの中華和え デラウェア 中華コーンスープ	オレンジ ★スイートポテト	牛肉・赤みそ・卵  牛乳・生クリーム・卵黄	米・三温糖・春雨・ブイヨン  さつま芋・三温糖・バター	玉ねぎ・人参・パプリカ・ピーマン きゅうり・トマト・クリームコーン缶・デラウェア	魚類

16 (土)	ミートスパゲッティー	牛乳・お菓子	豚ミンチ	スパゲッティー・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	
	野菜スープ	お菓子		お菓子		
18 (月)	ごはん コロッケ れんこんのきんぴら ピーマンサラダ なすびのみそ汁	プルーン	牛肉・ツナ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・小麦粉・パン粉 油・米酢	玉ねぎ・れんこん・人参・ピーマン・パプリカ きゅうり・なすび	魚類
		☆ラスク	牛乳	パケット・バター・グラニュー糖		
19 (火)	ごはん 鶏の照り焼き 大豆とじゃこのカリカリ和え マカロニサラダ 田舎スープ	オレンジ	鶏肉・大豆・ベーコン・醤油・卵 乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し	米・三温糖・春雨・ブイヨン さつま芋・片栗粉・油・マヨドレ マカロニ	きゅうり・人参・りんご・玉ねぎ・トマト 干しいたけ	海藻類
		☆あじさいゼリー クッキー	牛乳	クッキー	ぶどうジュース 青りんごゼリー・苺ゼリー・アガー	
20 (水)	ごはん 鯖の西京焼き 切り干し大根煮 おひたし 新玉ねぎのみそ汁	さつま芋	鯖・ちくわ・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ・白みそ	米・三温糖・ごま	切り干し大根・人参・三度豆・白菜・きゅうり 新玉ねぎ	芋類
		すいか お菓子	牛乳	お菓子	すいか	
21 (木)	ごはん 青椒肉絲 焼きかぼちゃ キウイ ニラ玉スープ	りんご	牛肉・赤みそ・卵	米・三温糖 ブイヨン・片栗粉	ピーマン・パプリカ・人参・竹の子・キウイ ニラ・かぼちゃ	魚類
		☆ホットケーキ	牛乳	三温糖・バター ホットケーキミックス		
22 (金)	カツサンド チーズサンド トウモロコシ ブロッコリーのおかか和え 旬の具だくさんスープ	人参	豚ヒレ・チーズ・花かつお 醤油・大豆	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン・メークイン	ブロッコリー・トウモロコシ・ズッキーニ・茄子 玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト	魚類
		☆白玉あべ川	牛乳・豆腐	白玉粉・三温糖	ゆり・幼)ケチャップ・ソース	
23 (土)	肉うどん	牛乳・お菓子	牛肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン	小松菜・玉ねぎ・人参	
	煮物	お菓子		お菓子		
25 (月)	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え さくらんぼ キャベツのみそ汁	プルーン	鶏肉・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	大根・人参・ごぼう・れんこん・干しいたけ こんにやく・オクラ・さくらんぼ・キャベツ	芋類
		☆アメリカンドック	牛乳・ウインナー	小麦粉 ホットケーキミックス・油		
26 (火)	冷やしうどん	さつま芋	油揚げ・卵・牛肉 煮干しだし・醤油	細うどん・三温糖	きゅうり・新ごぼう・ブロッコリー・人参 れんこん・なす・モロッコ豆	海藻類
	牛肉と旬野菜の炒め物	☆じゃこおにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	米・ごま	小松菜・人参	
27 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ずいきとあげのたいたん おひたし きのこのみそ汁	りんご	鯖・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	土生姜・ずいき・ほうれん草・白菜 きゅうり・人参・しめじ・えのき・しいたけ 玉ねぎ	肉類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
28 (木)	ひよこ豆入りカレーライス	人参	牛肉・ひよこ豆・ちりめんじゃこ 醤油	米・メークイン・三温糖・米酢	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ カレールー	緑黄色野菜
	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)ジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
29 (金)	ごはん 麻婆茄子 ナムル メロン 冬瓜とあげのみそ汁	オレンジ	豚ミンチ・油揚げ・醤油・赤みそ みそ	米・三温糖・ごま・ごま油 ブイヨン・片栗粉	にんにく・土生姜・ほうれん草・きゅうり 緑豆もやし・茄子・玉ねぎ・竹の子・人参 冬瓜・メロン	魚類
		☆水無月 お菓子	牛乳・甘納豆	上新粉・小麦粉・お菓子		
30 (土)	和風チャーハン	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・玉ねぎ・大根 えのき・わかめ	
	具だくさんみそ汁	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。)

・和食で使用の出汁は煮干しです。

・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。