

## 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 (水)	中華そば ツナドレッシングサラダ	プルーン ☆わらびもち	豚ばら肉・ツナ・煮干しだし・醤油 牛乳・きな粉	中華麺・三温糖・米酢・パイオン わらびもち粉・三温糖	緑豆もやし・冷凍コーン・キャベツ・レタス きゅうり・ブロッコリー・トマト・セロリ 土生姜	米
2 (木)	ごはん 白身魚の甘酢かけ ずいきとあげのたいたん おひたし なめこ汁	りんご ☆カルピスゼリー お菓子	カラスガレイ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・米酢・ごま 片栗粉・油 カルピス・三温糖・お菓子	玉ねぎ・ずいき・白菜・ほうれん草・人参 なめこ・わかめ アガー	肉類
3 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 乳)オレンジ ゆり・幼)メロン ふとねぎのみそ汁	プルーン 乳)☆とうもろこしの蒸しやん ゆり・幼)とうもろこし	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・ふ 乳)ホットケーキミックス	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・ねぎ 乳)オレンジ 幼)メロン とうもろこし	魚類
4 (土)	豚丼 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	豚肉・煮干しだし・みそ お菓子	米・三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにやく 大根・小松菜・えのき	魚類
6 (月)	<粗食の日> 乳)ごはん・鶏肉と野菜の煮物 おひたし・みそ汁 幼)ごはん・みそ汁 きゅうりとなすの漬物	オレンジ ☆ふかし芋	・平和聖日(平和教育)の日として毎年、幼児チームでは「平和の集い」の取り組みを しています。その意味を受けながら、給食も「粗食の日」として、簡素なメニューを 感謝していただく体験ができるようにと、献立を考えました。 (乳児チームは、栄養面を配慮した献立になっています。)			
7 (火)	ビビンバ 雷こんにやく 春雨スープ	りんご ☆ジャムサンド	牛肉・卵・醤油 牛乳	米・パイオン・春雨・三温糖・米酢 ごま・ごま油 食パン・苺ジャム	ほうれん草・きゅうり・人参・大根・ぜんまい こんにやく・わかめ・えのき・青梗菜 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
8 (水)	ごはん 鯛のかば焼き ナスと三度豆の田舎煮 スパゲッティーサラダ けんちん汁	人参 ☆フルーツヨーグルト	鯛・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	米・三温糖・スパゲッティー マヨドレ・小麦粉・油・里芋	なす・三度豆・きゅうり・人参・大根・しいた こんにやく・ねぎ・ごぼう フルーツミックス缶・りんご・バナナ	肉類
9 (木)	コーンごはん 豚しゃぶサラダ(ごまだれ) がんも煮 フルーツ ニラ玉スープ	プルーン ☆冷やしぜんざい	豚ロース肉・がんもどき・白みそ 煮干しだし・醤油・卵 牛乳・小豆	米・三温糖・マヨドレ・ごま パイオン 白玉粉・三温糖	レタス・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー パプリカ・フルーツ・しめじ・しいたけ・えのき 玉ねぎ・冷凍コーン・ニラ	魚類
10 (金)	冷やしうどん 肉じゃが煮	オレンジ ☆じゃこおにぎり	油揚げ・卵・牛肉 煮干しだし・醤油 乳)牛乳 ちりめんじゃこ	細うどん・三温糖 メークイン 米・ごま	きゅうり・玉ねぎ・人参・糸こんにやく ピーマン 小松菜・人参	海藻類
11 (土)	山の日					
13 (月)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	プルーン ☆ホットケーキ	鶏肉・ちくわ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・メークイン ホットケーキ・三温糖・バター	ごぼう・人参・糸こんにやく・三度豆 わかめ・玉ねぎ・干しいたけ	果物類
14 (火)	保育協力日					
15 (水)	保育協力日					
16 (木)	ごはん 八宝菜 コーンのかき揚げ フルーツ わかめとえのきのみそ汁	人参 ☆白玉あべかわ	豚肉・豚ばら肉・卵・醤油・みそ 牛乳・きな粉	米・パイオン・小麦粉・油 片栗粉 三温糖・白玉粉	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・青梗菜 竹の子・椎茸・玉ねぎ・冷凍コーン フルーツ・わかめ・えのき	魚類

17 (金)	ごはん 油淋鶏 ピーマンとじゃこの炒り煮 きゅうりとトマトの中華和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	オレンジ プリン せんべい	鶏肉・ちりめんじゃこ・豆腐 煮干しだし・醤油 牛乳	米・片栗粉・油・ごま油 三温糖・米酢 プリン・せんべい	白ねぎ・ピーマン・パプリカ・きゅうり・トマト 三つ葉	海藻類
18 (土)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	牛乳・お菓子 お菓子	豚ミンチ 牛乳	スパゲッティー・ブイヨン 片栗粉・三温糖 お菓子	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	米
20 (月)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 小松菜のみそ汁	りんご ☆アメリカンドック	ちりめんじゃこ・卵・ツナ 乳・ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・ウインナー	米・マヨドレ・米酢・三温糖 小麦粉 ホットケーキミックス・油	焼き海苔・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜 乳)干しいたけ	野菜類
21 (火)	鶏なんぼうどん ポテトサラダ	オレンジ みたらし団子	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 みたらし団子	小松菜・ねぎ・きゅうり・りんご・人参 冷凍コーン	魚類
22 (水)	ごはん 焼き鮭 チャンプルー ごま酢和え 冬瓜とちくわのみそ汁	人参 乳)枝豆の蒸しパン ゆり・幼)枝豆	鮭・木綿豆腐・豚ばら肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま 乳)ホットケーキミックス	人参・キャベツ・ほうれん草・きゅうり 冬瓜 乳)きゅうり 幼)ゴーヤ 枝豆	野菜類
23 (木)	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 きのこスープ	りんご ☆スイートポテト	豚ヒレ・チーズ・花かつお 醤油・大豆 牛乳・生クリーム・卵黄	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン・メークイン さつま芋・三温糖・バター	ブロッコリー・トウモロコシ・玉ねぎ しめじ・パセリ ゆり・幼)ケチャップ・ソース	米
24 (金)	ごはん 麻婆茄子 焼きかぼちゃ ナムル わかめスープ	プルーン ゼリー お菓子	豚ミンチ 醤油・赤みそ 牛乳	ごはん・片栗粉・ブイヨン ごま・ごま油 お菓子	土生姜・にんにく・玉ねぎ・竹の子・人参 かぼちゃ・ほうれん草・緑豆もやし・わかめ きゅうり ゼリー	魚類
25 (土)	レタスチャーハン 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	豚ばら肉・煮干しだし・みそ 油揚げ 牛乳	米 お菓子	玉ねぎ・人参・レタス・大根・ねぎ・えのき	果物類
27 (月)	ジャージャー麺 野菜スープ	さつま芋 ☆ゆかり寿司	豚ミンチ・赤みそ・醤油 牛乳	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・キャベツ・レタス・人参・えのき 焼きのり	魚類
28 (火)	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ ほうれん草のみそ汁	オレンジ ☆芋かりんとう	鶏肉・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・マヨドレ さつま芋・油	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・ほうれん草	海藻類
29 (水)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	りんご ☆フルーツケーキ	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・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ カレールー フルーツ	野菜類
30 (木)	ごはん 乳)鰯の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ れんこんのきんぴら たたききゅうり なすとあげのみそ汁	プルーン ヨーグルト お菓子	乳)鰯 幼)ししゃも 油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	米・三温糖・ごま・小麦粉・油 米酢 お菓子	れんこん・人参・きゅうり・なす	海藻類
31 (金)	ごはん 青椒肉絲 ささげの天ぷら フルーツ 中華コーンスープ	人参 ぶどうパン	豚肉・豆腐・赤みそ・卵 牛乳	米・片栗粉・小麦粉・油 ブイヨン・ごま油 ぶどうパン	ピーマン・パプリカ・竹の子・人参・ささげ フルーツ・クリームコーン缶・ねぎ	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。