

# こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1~2才のみ) 午後のおやつ	主な材料			不足食材
			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)	ごはん 手羽元の煮つけ かぼちゃ煮 サワー漬け 豆腐と三つ葉のすまし汁	りんご  ☆芋かりんとう	手羽元・豆腐・煮干しだし・醤油  牛乳	米・三温糖・米酢  さつま芋・油・三温糖	土生姜・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参・レモン 三つ葉	魚類
3 (火)	ごはん 白身魚の甘酢かけ ひじき煮 おひたし なめことわかめのみそ汁	人参  バナナ 昆布	カラスガレイ・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳	米・片栗粉・油・三温糖・米酢・ごま  バナナ・昆布	玉ねぎ・ひじき・人参・三度豆・ほうれん草・白菜 なめこ・わかめ	肉類
4 (水)	乳)牛肉うどん 幼)流しそうめん  ポテトサラダ	ブルー  みたらしだんご	乳)牛肉 煮干しだし・醤油  牛乳	乳)うどん 幼)そうめん メークイン・マヨドレ・三温糖  みたらしだんご	きゅうり・人参・冷凍コーン・りんご 乳)小松菜 幼)みかん缶・パイン缶	海藻類
5 (木)	ごはん ミートローフ れんこんのきんぴら ピーマンサラダ 麩のみそ汁	オレンジ  ☆乳)とうもろこしの蒸しパン ゆり・幼)とうもろこし	豚ミンチ・ツナ・煮干しだし・醤油・みそ  牛乳	米・パン粉・三温糖・ごま・米酢 麩  乳)ホットケーキミックス	玉ねぎ・れんこん・人参・ピーマン・パプリカ・きゅうり ねぎ・ケチャップ・ソース	果物類
6 (金)	ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ  さくらんぼ 七夕汁	さつま芋  ☆カルピスゼリー お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ・卵・高野豆腐・ちくわ 煮干しだし・醤油  牛乳	米・三温糖・米酢・小麦粉・油 そうめん  カルピス・お菓子・三温糖	干しいたけ・きゅうり・人参・れんこん・オクラ さくらんぼ・青のり	肉類
7 (土)	中華丼  豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・お菓子  お菓子	豚肉・豆腐・油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ  牛乳	米・三温糖・ブイヨン  お菓子	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・ピーマン 竹の子・わかめ	
9 (月)	ごはん 豚しゃぶサラダ(ごまだれ) コーンのかき揚げ トマト ニラ玉スープ	人参  ☆フルーツヨーグルト	豚ロース肉・卵・白みそ・醤油  ヨーグルト	米・マヨドレ・三温糖・ごま 小麦粉・油・ブイヨン  フルーツミックス缶・りんご・バナナ	レタス・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー・緑豆もやし パプリカ・冷凍コーン・玉ねぎ・トマト・ニラ	魚類
10 (火)	ごはん 鯛のかば焼き ずいきとあげのたいたん マカロニサラダ けんちん汁	さつま芋  ぶどうパン	鯛・油揚げ・ちくわ・煮干しだし・醤油  牛乳	米・里芋・三温糖・小麦粉・油 マカロニ・マヨドレ  ぶどうパン	ずいき・きゅうり・人参・りんご・大根・しいたけ ごぼう・こんにゃく・ねぎ	肉類
11 (水)	ジャージャー麺  野菜スープ	オレンジ  ☆冷やしぜんざい	豚ミンチ・赤みそ・醤油  牛乳・小豆	中華麺・ブイヨン・片栗粉・三温糖  白玉粉・三温糖	にんにく・土生姜・玉ねぎ・干しいたけ・竹の子 ねぎ・きゅうり・キャベツ・レタス・人参・えのき	海藻類
12 (木)	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 乳)オレンジ ゆり・幼)メロン 小松菜のみそ汁	かぼちゃ  プリン せんべい	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・片栗粉  プリン・せんべい	玉ねぎ・人参・青梗菜・しいたけ・れんこん・三度豆 小松菜・糸こんにゃく 乳)オレンジ ゆり・幼)メロン	魚類
13 (金)	ピピンパ  雷こんにゃく わかめスープ	りんご  ☆アメリカンドッグ	牛肉・卵・醤油  牛乳・ウインナー	米・三温糖・ごま・ごま油・米酢 ブイヨン  ホットケーキミックス・小麦粉・油	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根・人参 こんにゃく・わかめ 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	きのこ類
14 (土)	すき焼き丼  じゃが芋と人参のみそ汁	牛乳・お菓子  お菓子	牛肉・煮干しだし・醤油・みそ  牛乳	米・三温糖・メークイン  お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・しいたけ・ねぎ 小松菜	
16 (月)	海の日					
17 (火)	冷やしうどん  肉じゃが煮	人参  ☆白玉あべかわ	油揚げ・卵・牛肉・煮干しだし・醤油  牛乳・豆腐・きな粉	細うどん・メークイン・三温糖  白玉粉・三温糖	きゅうり・玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにゃく	果物類
18 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 切り干し大根煮 おひたし かきたま汁	りんご  ☆黒糖蒸しパン	鯖・油揚げ・ちくわ・花かつお・卵 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳	米・三温糖  ホットケーキミックス・黒糖	土生姜・切り干し大根・人参・三度豆・ほうれん草 白菜・えのき・ねぎ	肉類

## 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	
19 (木)	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 オニオンスープ	ブルー	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油・三温糖 マヨドレ・ブイヨン	ブロッコリー・かぼちゃ・りんご・玉ねぎ・しめじ・パセリ ゆり(幼)ケチャップ・ソース	魚類
		すいか お菓子	牛乳	お菓子	すいか	
20 (金)	ごはん 麻婆茄子 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ 春雨スープ	さつま芋	豚ミンチ・ちりめんじゃこ・醤油・赤みそ	米・春雨・米酢・三温糖・ブイヨン	土生姜・にんにく・なすび・玉ねぎ・人参・竹の子 ねぎ・きゅうり・わかめ・青梗菜・えのき・フルーツ	芋類
		ヨーグルト クッキー	ヨーグルト	クッキー		
21 (土)	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳・お菓子	豚ミンチ	スパゲッティ・ブイヨン・三温糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・レタス キャベツ・えのき・ケチャップ・ソース	
		お菓子		お菓子		
23 (月)	鶏なんばうどん もやしとちくわの中華和え	さつま芋	鶏肉・ちくわ・煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・ごま油	小松菜・ねぎ・緑豆もやし・きゅうり・人参	魚類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼き海苔	
24 (火)	ごはん 八宝菜 大豆とじゃこのカリカリ和え フルーツ わかめのみそ汁	人参	豚肉・大豆・煮干しだし・醤油・みそ 乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し	米・さつま芋・片栗粉・油・三温糖 ブイヨン	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・ピーマン 竹の子・わかめ・フルーツ	きのこ類
		☆ラスク	牛乳	バケット・バター・グラニュー糖		
25 (水)	ごはん 鱈のきじ焼き 金時豆煮 ごま酢和え 豚汁	オレンジ	鱈・金時豆・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま	ねぎ・土生姜・ほうれん草・キャベツ・きゅうり 大根・人参・しいたけ・糸こんにゃく・ごぼう	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		
26 (木)	ハヤシライス ごまマヨサラダ	ブルー	牛肉・醤油	米・メークイン・三温糖・ブイヨン マヨドレ・ごま・小麦粉	玉ねぎ・人参・レタス・キャベツ・ブロッコリー きゅうり・ケチャップ・ソース	魚類
		☆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	
27 (金)	ごはん コロケ オクラのおかか和え 春雨サラダ きのこのみそ汁	りんご	豚ミンチ・花かつお・煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・小麦粉・油・パン粉 春雨・三温糖・米酢	玉ねぎ・オクラ・きゅうり・人参・しいたけ・しめじ えのき	海藻類
		ゼリー マドレーヌ	牛乳	マドレーヌ	ゼリー	
28 (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	玉ねぎ・人参・小松菜・冷凍コーン・大根・えのき わかめ	
		お菓子				
30 (月)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 青椒肉絲・がんも煮 ナムル 中華コーンスープ	ブルー	牛肉・がんも・卵・醤油・赤みそ	米・三温糖・ごま・ごま油・片栗粉	ピーマン・パプリカ・竹の子・人参・ほうれん草 きゅうり・緑豆もやし・クリームコーン缶 乳)ゆかり 幼)梅干し	魚類
		☆乳)枝豆の蒸しパン ゆり(幼)枝豆・お菓子	牛乳	乳)ホットケーキミックス 幼)お菓子	枝豆	
31 (火)	中華そば ツナドレッシングサラダ	オレンジ	豚ばら肉・ツナ・煮干しだし・醤油	中華麺・三温糖・米酢・ブイヨン	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	芋類
		☆わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖		

- ・ ☆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。)
- ・ 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。