

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 (土)	和風チャーハン わかめとえのきのみそ汁	牛乳・お菓子	ちりめんじゃこ・みそ・煮干しだし 醤油	米	小松菜・玉ねぎ・人参・冷凍コーン わかめ・えのき	肉類
		お菓子	牛乳	お菓子		
3 (月)	ごはん 豚しゃぶサラダ がんも煮 オクラのおかか和え けんちん汁	りんご	豚肉・がんも・ちくわ・油揚げ・醤油 煮干しだし・花かつお	米・里芋・三温糖	レタス・きゅうり・ブロッコリー・パプリカ キャベツ・人参・大根・ごぼう・しいたけ こんにゃく	魚類
		☆ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス 三温糖・バター		
4 (火)	ごはん コロッケ ほうれん草とコーンのソテー フルーツ なめことわかめのみそ汁	ブルーベリー	牛肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・三温糖 小麦粉・パン粉・油	ほうれん草・冷凍コーン・なめこ わかめ・フルーツ 幼)ソース	海藻類
		☆ラスク	牛乳	バケット・バター・グラニュー糖		
5 (水)	ごはん 白身魚のきじ焼き ひじき煮 おひたし かき玉汁	さつまいも	白身魚・卵・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・片栗粉 ごま・米酢	ひじき・ねぎ・ほうれん草・人参・白菜 三度豆	肉類
		バナナ・昆布	牛乳		バナナ・昆布	
6 (木)	幼)流しそうめん 乳)鶏なんぼううどん ポテトサラダ	人参	乳)鶏肉 煮干しだし・醤油	乳)うどん 幼)そうめん メークイン・マヨドレ・三温糖	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	野菜類
		☆白玉あべかわ	牛乳・きな粉	白玉粉・三温糖		
7 (金)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	オレンジ	鶏肉・ちくわ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メークイン	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆 わかめ・玉ねぎ・干しいたけ	魚類
		ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	お菓子		
8 (土)	すき焼き丼 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	春雨・米・三温糖	白菜・玉ねぎ・しいたけ・わかめ	豆類
		お菓子	牛乳	お菓子		
10 (月)	ごはん 八宝菜 ちくわの磯部揚げ フルーツ わかめスープ	ブルーベリー	豚肉・豚バラ肉・ちくわ・醤油 煮干しだし	米・ブイヨン・小麦粉	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・青梗菜 竹の子・椎茸・わかめ・フルーツ	魚類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキ・黒糖		
11 (火)	牛肉うどん ツナドレッシングサラダ	人参	牛肉・ツナ・煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・レタス・キャベツ・トマト・きゅうり ブロッコリー・セロリ	海藻類
		☆青菜とじゃこの おにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ	米・ごま	小松菜・人参	
12 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ポークビーンズ サワー漬け なすびのみそ汁 三色ごはん	オレンジ	鮭・豚肉・大豆・醤油・煮干しだし みそ	米・パン粉・メークイン ブイヨン・三温糖・米酢	人参・キャベツ・きゅうり・レモン・わかめ なすび・玉ねぎ・パセリ・ケチャップ・ソース	肉類
		☆乳)トウモロコシ蒸しパン 幼)とうもろこし	牛乳	乳)ホットケーキミックス	とうもろこし	
13 (木)	梨/ピオーネ 豚汁	さつまいも	鶏ミンチ・卵・豚肉・油揚げ みそ・醤油・煮干しだし	米・三温糖	大根・人参・小松菜・ごぼう・土生姜 糸こんにゃく・しいたけ・ねぎ ピオーネ 幼)梨	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
14 (金)	ごはん 鶏のマーマレード焼き 五目豆煮 スパゲティサラダ 中華コーンスープ	オレンジ	鶏肉・大豆・卵・醤油・煮干しだし	米・スパゲティ・片栗粉 マヨドレ・三温糖・ブイヨン ごま油	マーマレード・人参・きゅうり・れんこん ごぼう・こんにゃく・クリームコーン缶	果物類
		☆ピザトースト	牛乳・ウインナー・チーズ	食パン	ケチャップ・冷凍コーン・ピーマン・玉ねぎ	
15 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子	牛肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・大根 えのき・小松菜	豆類
		お菓子	牛乳	お菓子		

17 (月)	敬老の日					
18 (火)	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 ニラともやしのスープ	ブルー	豚ヒレ・チーズ・花かつお・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン・三温糖	ブロッコリー・トウモロコシ・もやし・ニラ ケチャップ・ソース	魚類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
19 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 ずいきとあげのたいたん ごま酢和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	人参	鯖・豆腐・油揚げ・煮干しだし 醤油・みそ	米・米酢・三温糖・ごま	土生姜・ずいき・きゅうり・ほうれん草 キャベツ・人参・白菜・三つ葉	肉類
		★フルーツヨーグルト	ヨーグルト		フルーツミックス缶・バナナ・りんご	
20 (木)	ごはん 筑前煮 金時豆煮 フルーツ かき玉汁	りんご	鶏肉・ちくわ・卵・金時豆・煮干しだし 醤油	米・三温糖・片栗粉	人参・大根・ごぼう・れんこん・こんにやく 干しいたけ・フルーツ	魚類
		★アメリカンドッグ	牛乳・ウインナー	ホットケーキ・小麦粉・油		
21 (金)	ごはん テンジャオロース とうもろこしのかき揚げ トマト キノコスープ	オレンジ	牛肉・醤油・赤味噌	米・小麦粉・油・ブイヨン	ピーマン・パプリカ・トマト・とうもろこし 竹の子・人参・しめじ・玉ねぎ・パセリ	海藻類
		ゼリー マドレーヌ	牛乳	マドレーヌ	ゼリー	
22 (土)	中華丼 豆腐のすまし汁	牛乳・お菓子	豚肉・豆腐・煮干しだし・醤油	米・ブイヨン・片栗粉	玉ねぎ・人参・竹の子・しいたけ 青梗菜・白菜・三つ葉	魚類
		お菓子	牛乳	お菓子		
24 (月)	振替休日					
25 (火)	ジャージャー麺 野菜スープ	さつまいも	豚ミンチ・赤味噌・醤油	中華麺・ブイヨン・片栗粉 ごま油・三温糖	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・竹の子 にんにく・土生姜	魚類
		★ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり	
26 (水)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	りんご	牛肉・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	野菜類
		★フルーツケーキ	牛乳・卵	ゆり・幼)イチゴジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
27 (木)	幼)手巻き寿司 乳)ちらし寿司 小松菜と豆腐の味噌汁	オレンジ	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	米・マヨドレ・米酢・三温糖	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜 乳(ゆり)干しいたけ	魚類
		★スイートポテト	煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・バター		
28 (金)	ごはん 鯛のかば焼き 切干大根煮 おひたし 麩とねぎのみそ汁	ブルー	鯛・油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ	米・麩・三温糖・ごま・小麦粉・油	切干大根・人参・三度豆・白菜・きゅうり ほうれん草	肉類
		★わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖		
29 (土)	つけうどん 唐揚げ・天ぷら	牛乳・お菓子	鶏肉・醤油・煮干しだし	うどん・片栗粉・小麦粉・油・三温糖	ブロッコリー・冷凍コーン・人参	豆類
		お菓子	牛乳	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。)
- ・和食で使用する出汁は煮干しです。
- ・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。