

# 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 (月)	ごはん コロケ ほうれん草とコーンのソテー スパゲッティーサラダ なめこのみそ汁	ブルー	豚ミンチ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・小麦粉・パン粉 油・スパゲッティー・マヨドレ	玉ねぎ・ほうれん草・冷凍コーン・きゅうり 人参・なめこ・ねぎ		海藻類	
		★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖				
2 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋煮 オクラのおかか和え 白菜とちくわのみそ汁	オレンジ	鮭・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・里芋・三温糖	人参・緑豆もやし・玉ねぎ・キャベツ・えのき オクラ・白菜		肉類	
		★ゼリー お菓子	牛乳	三温糖・お菓子	オレンジジュース・アガー			
3 (水)	ごはん 雷こんにやく 春雨スープ	人参	牛肉・卵・醤油	米・ブイヨン・春雨・三温糖 米酢・ごま・ごま油	ほうれん草・きゅうり・大根・人参・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	
		バナナ 昆布	牛乳	バナナ・昆布				
4 (木)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ わかめのみそ汁	さつま芋	鶏ミンチ・高野豆腐・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	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・フルーツ・わかめ		魚類	
		★ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖				
5 (金)	きつねうどん 肉じゃが煮	りんご	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖	小松菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにやく		きのこ類	
		★ゆかり寿司	乳) 牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼きのり			
6 (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・玉ねぎ・ねぎ・冷凍コーン 大根・えのき・わかめ		肉類	
		お菓子	お菓子					
8 (月)	体育の日							
9 (火)	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 きのこスープ	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 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		魚類	
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子				
10 (水)	ごはん 牛肉春雨 たたききゅうり フルーツ かき玉汁	人参	牛肉・卵・赤みそ 煮干しだし・醤油	米・春雨・三温糖・米酢 ごま油	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・人参・三度豆 きゅうり・みつ葉・フルーツ		きのこ類	
		★焼き芋	牛乳	さつま芋				
11 (木)	コーンごはん つくね団子 ひじき煮 おひたし 豆腐のみそ汁	かぼちゃ	鶏ミンチ・豚ミンチ・豆腐・油揚げ ちくわ・煮干しだし・醤油・みそ	米・パン粉・三温糖・ごま	冷凍コーン・玉ねぎ・ひじき・三度豆・人参 ほうれん草・白菜・えのき		海藻類	
		柿 お菓子	牛乳	お菓子	柿			
12 (金)	ごはん 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の鶏そぼろ 白和え なすびのみそ汁	ブルー	カラスガレイ・鶏ミンチ・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・三温糖・米酢 片栗粉・油	玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草・ごぼう 糸こんにやく・なすび		果物類	
		★アメリカンドッグ	牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス・小麦粉・油				
13 (土)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	牛乳・お菓子	豚ミンチ・醤油	スパゲッティー・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		魚類	
		お菓子	お菓子					
15 (月)	ごはん 八宝菜 がんも煮 フルーツ 中華コーンスープ	人参	豚肉・がんも・卵・醤油	米・三温糖・ブイヨン・片栗粉 ごま油	玉ねぎ・人参・白菜・ピーマン・竹の子・青梗菜 しいたけ・クリームコーン缶・ねぎ・フルーツ		魚類	
		ヨーグルト マドレーヌ	ヨーグルト	マドレーヌ				
16 (火)	鶏なんぼうどん 大豆とさつま芋のサラダ	ブルー	鶏肉・大豆・煮干しだし・醤油	うどん・さつま芋・マヨドレ 三温糖	ほうれん草・きゅうり・人参・りんご・ねぎ		海藻類	
		★青菜とじゃこの おにぎり	乳) 牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	米・ごま	小松菜・人参			

# 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	
17 (水)	ごはん 鯛のかば焼き おから煮 ごま酢和え もやしのみそ汁	オレンジ	鯛・おから・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・油・三温糖・ごま 米酢	糸こんにゃく・人参・ごぼう・小松菜・ねぎ ほうれん草・きゅうり・キャベツ・もやし	芋類
		☆ピザトースト	牛乳・ウインナー・チーズ	食パン	玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン・ケチャップ	
18 (木)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司  小松菜のみそ汁	さつま芋	ちりめんじゃこ・卵・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉	米・米酢・三温糖・マヨドレ	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン・小松菜 乳)干しいたけ	果物類
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉	キャベツ・ソース・青のり	
19 (金)	ごはん 手羽元の煮つけ なすと三度豆の炒り煮 おひたし きのこのみそ汁	りんご	手羽元・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	土生姜・なすび・三度豆・ほうれん草・人参 えのき・しめじ・しいたけ・玉ねぎ	魚類
		☆ゼリー お菓子	牛乳	三温糖・お菓子	りんごジュース・ぶどうジュース・アガー	
20 (土)	あそぼう会					
22 (月)	ごはん 松風焼き 小松菜と舞茸の煮びたし れんこんサラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁	りんご	鶏ミンチ・豆腐・みそ 煮干しだし・醤油	米・パン粉・三温糖・ごま マヨドレ	玉ねぎ・人参・小松菜・舞茸・れんこん・きゅうり 三つ葉	魚類
		☆鬼まんじゅう	牛乳	ホットケーキミックス・さつま芋		
23 (火)	ごはん 酢豚 ナムル フルーツ わかめスープ	かぼちゃ	豚肉・醤油	米・片栗粉・油・三温糖 ブイヨン・ごま・ごま油	玉ねぎ・人参・ピーマン・緑豆もやし・きゅうり ほうれん草・フルーツ・わかめ	芋類
		☆ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
24 (水)	ごはん 鯛の照り焼き 五目豆煮 ひじきサラダ 玉ねぎのみそ汁	さつま芋	鯛・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢	人参・れんこん・ごぼう・こんにゃく・ひじき きゅうり・パプリカ・玉ねぎ	肉類
		梨 お菓子	牛乳	お菓子	梨	
25 (木)	ハヤシライス  マカロニサラダ	ブルーベリー	牛肉	米・メークイン・マカロニ・小麦粉 マヨドレ・三温糖・ブイヨン	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・ケチャップ ソース	きのこ類
		☆フルーツケーキ	牛乳・卵	ゆり・幼)葛ジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
26 (金)	ごはん 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ フルーツ ニラ玉スープ	人参	木綿豆腐・豚ミンチ・卵・赤みそ 醤油	米・ブイヨン・片栗粉	玉ねぎ・竹の子・人参・土生姜・にんにく ねぎ・かぼちゃ・ニラ・フルーツ	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
27 (土)	牛肉うどん  きゅうりとじゃこの酢の物	牛乳・お菓子	牛肉・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油	うどん・米酢・三温糖	小松菜・きゅうり・わかめ	果物類
		お菓子		お菓子		
29 (月)	ごはん 筑前煮 三度豆の天ぷら フルーツ 麩とねぎのみそ汁	ブルーベリー	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・麩・三温糖・小麦粉・油	大根・人参・れんこん・こんにゃく・ごぼう 干しいたけ・三度豆・ねぎ・フルーツ	芋類
		☆わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖		
30 (火)	ジャージャー麺  野菜スープ	さつま芋	豚ミンチ・赤みそ・醤油	中華麺・三温糖・ブイヨン・片栗粉	きゅうり・玉ねぎ・竹の子・干しいたけ・ねぎ 土生姜・にんにく・キャベツ・レタス・人参 えのき	魚類
		☆しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめ(ごま入り)	
31 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 おひたし 豚汁	オレンジ	鯖・金時豆・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	大根・人参・ごぼう・しいたけ・糸こんにゃく ねぎ・ほうれん草・白菜・えのき	海藻類
		☆スイートパンプキン	牛乳・生クリーム・卵黄	三温糖・無塩バター	かぼちゃ	

・☆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”と異なるメニューを食べる場合には“ゆり”と記載します。