

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)	中華丼 わかめスープ	牛乳・お菓子	豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・ブイヨン・片栗粉 お菓子	白菜・竹の子・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・しいたけ・わかめ	魚類
		お菓子				
3 (月)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と青菜のみそ汁	プルーン	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	米・マヨドレ・米酢・三温糖 ホットケーキミックス・黒糖	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン ほうれん草 乳)干しいたけ	芋類
		☆黒糖蒸しパン				
4 (火)	ちゃんぽん風ラーメン から揚げ	りんご	豚肉・豚ばら肉・ちくわ・鶏肉 醤油・煮干しだし 牛乳・小豆	中華麺・片栗粉・油・ブイヨン 白玉粉・三温糖	キャベツ・緑豆もやし・人参・小松菜・ねぎ	米
		☆ぜんざい				
5 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き れんこんのきんぴら もやしと小松菜のツナ和え クリームシチュー	かぼちゃ	鮭・ツナ・鶏肉 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・パン粉・ごま メイクイン・米酢	パセリ・緑豆もやし・小松菜・きゅうり 人参・玉ねぎ・れんこん	豆類
		バナナ 昆布				
6 (木)	混ぜごはん 具たくさんみそ汁	みかん	鶏肉・高野豆腐・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豚肉・粉かつお	米・三温糖 小麦粉・B. P	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆 干しいたけ・白菜・えのき	魚類
		☆お好み焼き				
7 (金)	ごはん 牛肉と玉ねぎのすき煮 ごま酢和え フルーツ なめこ汁	人参	牛肉 煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	米・三温糖・米酢・ごま マドレーヌ	人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・キャベツ ほうれん草・きゅうり・フルーツ・なめこ わかめ	魚類
		ヨーグルト マドレーヌ				
8 (土)	鶏なんばうどん 天ぷら	牛乳・お菓子	鶏肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・小麦粉・油 お菓子	小松菜・ブロッコリー・かぼちゃ・冷凍コーン	米
		お菓子				
10 (月)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ ブロッコリーのおかか和え きのこスープ	プルーン	豚ヒレ・チーズ・花かつお 醤油 乳)牛乳 鶏肉・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン・三温糖 米・三温糖	ブロッコリー・かぼちゃ・人参 しめじ・パセリ ゆり)幼)ケチャップ・ソース ごぼう・人参	魚類
		☆鶏ごぼうのおにぎり				
11 (火)	ごはん 鱈の照り焼き ひじきのソテー 白菜ナムル 乳)具たくさんみそ汁 幼)かす汁	りんご	鱈・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豚ミンチ	米・三温糖・ごま・ごま油 幼)酒粕 片栗粉 ホットケーキミックス・小麦粉	白菜・人参・大根・しいたけ・ごぼう 糸こんにゃく・ひじき・三度豆 玉ねぎ・干しいたけ・竹の子	芋類
		☆豚まん				
12 (水)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 豚肉とニラもやしの炒め物 春雨サラダ 中華コーンスープ	人参	鶏肉・豚肉・卵・醤油 牛乳	米・三温糖・米酢・ブイヨン 春雨・片栗粉・ごま油 さつま芋・黒糖・油	マーマレード・緑豆もやし・ニラ・人参・きゅうり クリームコーン缶・ねぎ	魚類
		☆大学芋				
13 (木)	カレーうどん さつま芋と大豆のサラダ	みかん	牛肉・油揚げ・大豆 煮干しだし・醤油 牛乳	うどん・三温糖・片栗粉 さつま芋・マヨドレ みたらし団子	玉ねぎ・人参・ねぎ・カレールー りんご・人参・きゅうり	海藻類
		みたらし団子				
14 (金)	ごはん 鶏肉と高野の煮物 切干大根煮 キャベツのじゃこ和え ふとねぎのみそ汁	さつま芋	鶏肉・高野豆腐・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米・三温糖・ふ お菓子	玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・切り干し 三度豆・キャベツ・ねぎ	魚類
		ゼリー お菓子				

15 (土)	クリスマス会					
17 (月)	納豆ごはん おでん オクラのおかか和え フルーツ 具だくさんみそ汁	人参 ☆白玉あべかわ	納豆・鶏肉・ちくわ・がんもどき 花かつお・煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豆腐・きな粉	米・三温糖・メークイン 白玉粉・三温糖	小松菜・大根・人参・こんにゃく・オクラ フルーツ・玉ねぎ・わかめ	芋類
18 (火)	ハヤシライス マカロニサラダ	かぼちゃ ☆フルーツケーキ	牛肉 牛乳・卵	米・小麦粉・マカロニ・マヨドレ メークイン 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・ケチャップ・ソース きゅうり・りんご フルーツ	魚類
19 (水)	ごはん 焼き魚 里芋煮 菊菜のおひたし 燕のみそ汁	さつまい ぶどうパン	ホッケ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・里芋・ごま ぶどうパン	春菊・白菜・ほうれん草・人参・燕	肉類
20 (木)	<もちつき> 全員)みかん・豚汁 乳)ごはん・煮魚・おひたし 幼)ピザもち・磯辺もち きな粉もち	プルーン プリン せんべい	豚肉・醤油・みそ・煮干し 乳) 鯖・花かつお ゆり・幼)ピザ用チーズ・きな粉 ウインナー 牛乳	米・三温糖 プリン・せんべい	大根・人参・系こんにゃく・ごぼう・しいたけ・みかん 乳) ほうれん草・えのき ゆり・幼)ピーマン・玉ねぎ・冷凍コーン ケチャップ・焼きのり	芋類
21 (金)	ごはん チャプチェ ちくわの磯部揚げ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ わかめとえのきのスープ	りんご ☆スイートポテト	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 醤油 牛乳・生クリーム・卵黄	米・三温糖・小麦粉・油 ブイヨン・春雨・マヨドレ さつまい・バター・三温糖	玉ねぎ・パプリカ・小松菜・人参・青のり ブロッコリー・カリフラワー・わかめ・えのき	豆類
22 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ お菓子	米 お菓子	小松菜・人参・冷凍コーン・玉ねぎ・大根 えのき・わかめ	肉類
24 (月)	振替休日					
25 (火)	ビビンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	みかん ☆焼き芋	牛肉・卵・醤油 牛乳	米・三温糖・米酢・ブイヨン ごま・ごま油・春雨 さつまい	ほうれん草・きゅうり・大根・人参・こんにゃく わかめ・えのき・ぜんまい 乳) 緑豆もやし 幼) 小大豆もやし	魚類
26 (水)	ごはん ミートローフ 黒豆煮 スパゲッティーサラダ 小松菜のみそ汁	さつまい ☆りんごのカップケーキ	豚ミンチ・黒豆 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・スパゲッティー パン粉・マヨドレ ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・きゅうり ケチャップ・ソース りんご	野菜類
27 (木)	ごはん 鯖のみそ煮 ぜんまいの炊き合わせ おひたし かき玉汁	人参 みかん お菓子	鯖・卵・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま・片栗粉 お菓子	土生姜・ぜんまい・人参・しめじ・系こんにゃく ほうれん草・白菜・えのき・ねぎ みかん	肉類
28 (金)	あんかけうどん 肉じゃが煮	プルーン ☆ゆかり寿司	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油 乳) 牛乳	うどん・メークイン・三温糖 片栗粉 米・三温糖・米酢	小松菜・玉ねぎ・人参・系こんにゃく・ピーマン 焼きのり・ゆかり	魚類
29 (土)	保育最終日(弁当日)	牛乳・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。