

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 (木)	あんかけうどん	りんご	牛肉・油揚げ・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・片栗粉	小松菜・ねぎ・ピーマン・人参・糸こんにゃく・玉ねぎ	米類
	肉じゃが煮	☆ぜんざい				
2 (金)	ごはん チンジャオロース がんも煮 フルーツ 中華コーンスープ	人参	牛肉・がんも・卵・醤油・赤みそ	米・三温糖・ブイヨン・片栗粉 ごま油	ピーマン・パプリカ・竹の子・フルーツ ねぎ・クリームコーン缶	魚類
		ぶどうパン				
3 (土)	バザー					
5 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 切干大根煮 じゃことほうれん草のごま和え わかめのみそ汁	りんご	鶏肉・高野豆腐・油揚げ・ちくわ ちりめんじゃこ・みそ・煮干しだし 醤油	米・三温糖・ごま	玉ねぎ・人参・青梗菜・しいたけ 切干大根・ほうれん草・三度豆 わかめ	魚類
		☆アメリカンドッグ				
6 (火)	ごはん 豚の生姜焼き トウモロコシのかき揚げ マカロニサラダ かき玉汁	さつま芋	豚肉・卵・醤油・煮干しだし	米・マカロニ・小麦粉・片栗粉 マヨドレ・油	玉ねぎ・冷凍とうもろこし・きゅうり・人参 りんご・土生姜・パプリカ	キノコ類
		☆ラスク				
7 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 黒豆煮 カリフラワーのサラダ ほうれん草のみそ汁	人参	鮭・黒豆・みそ・醤油 煮干しだし	米・三温糖・マヨドレ	人参・もやし・玉ねぎ・えのき・キャベツ ブロッコリー・カリフラワー・ほうれん草	肉類
		バナナ・昆布				
8 (木)	ごはん コロケ れんこんのきんぴら ドレッシングサラダ なめこのみそ汁	プルーン	牛肉・醤油・みそ・煮干しだし 高野豆腐・ツナ	メークイン・ツナ・小麦粉・パン粉 油・ごま・三温糖	玉ねぎ・れんこん・人参 きゅうり・レタス・なめこ	海藻類
		ヨーグルト マドレーヌ				
9 (金)	鶏なんばうどん ポテトサラダ	オレンジ	鶏肉・醤油・煮干しだし	うどん・メークイン・三温糖 マヨドレ	小松菜・きゅうり・人参・りんご	魚類
		☆いなり寿司				
10 (土)	ごはん つくね焼き ひじき煮 おひたし 豆腐のみそ汁	お菓子・牛乳	鶏ミンチ・豚ミンチ・豆腐・油揚げ ちくわ・醤油・みそ・煮干しだし	米・ごま・パン粉・三温糖・片栗粉	ひじき・人参・玉ねぎ・土生姜・三度豆 ほうれん草・白菜・えのき	魚類
		お菓子				
12 (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 オニオンスープ	オレンジ	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・ブイヨン	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・パセリ ケチャップ・ソース	果物類
		☆青菜とじゃこの おにぎり				
13 (火)	ごはん ブリの照り焼き 里芋煮 白菜ナムル きのこのみそ汁	りんご	鮭・醤油・煮干しだし・みそ	米・里芋・三温糖・ごま・ごま油	白菜・人参・しめじ・しいたけ・玉ねぎ	肉類
		☆ホットケーキ				
14 (水)	コーンごはん 牛肉春雨 ちくわの磯辺揚げ フルーツ 大根と人参のみそ汁	人参	牛肉・ちくわ・醤油・みそ・赤みそ 煮干しだし	メークイン・小麦粉 米・春雨・油・三温糖・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・人参・三度豆 青のり・大根	魚類
		☆大学芋				
15 (木)	乳)ごはん・煮魚 おひたし・わかめのみそ汁 みかん ゆり・幼)おにぎり・パン・コロケ サラダ・豚汁・フルーツ	プルーン	乳)鮭・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ ゆり・幼)豚肉・豚ミンチ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・春雨・油・三温糖・ごま油 ゆり・幼)メークイン・さつま芋 マヨドレ・油・片栗粉・小麦粉	みかん 乳)ほうれん草・人参・えのき・わかめ ゆり・幼)玉ねぎ・人参	キノコ類
		ゼリー・お菓子				

16 (金)	ごはん 鶏のマーマレード焼き ぜんまいの炊き合わせ もやしと小松菜のツナ和え 麩とねぎのみそ汁	さつまいも	鶏肉・油揚げ・ツナ・煮干しだし 赤みそ・みそ・醤油 牛乳	米・麩・三温糖・片栗粉・麩 マーマレード・米酢	ぜんまい・糸こんにゃく・ねぎ・しめじ もやし・小松菜・人参・フルーツ・ねぎ	魚類
		みたらし団子				
17 (土)	牛肉うどん 煮物	お菓子・牛乳	牛肉・ちくわ・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖	人参・玉ねぎ・わかめ	米類
		お菓子				
19 (月)	納豆ごはん おでん たたききゅうり フルーツ 玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・納豆・ちくわ・がんもどき 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豚ミンチ	米・小麦粉・片栗粉・三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス・小麦粉	人参・大根・こんにゃく・きゅうり 玉ねぎ・小松菜 竹の子・干しいたけ・玉ねぎ	海藻類
		★豚まん				
20 (火)	ごはん 白身魚の甘酢かけ 豚肉とニラもやしの炒め物 おひたし 豆腐と三つ葉のすまし汁	オレンジ	カラスガレイ・豚肉・豆腐・醤油 煮干しだし 牛乳・生クリーム・卵黄	米・三温糖・ごま・片栗粉・油 米酢 さつま芋・三温糖・無塩バター	人参・玉ねぎ・ほうれん草・白菜 えのき・三つ葉・ニラ・もやし	肉類
		★スイートポテト				
21 (水)	ごはん ミートローフ 粉ふき芋 キャベツのじゃこ和え わかめのみそ汁	人参	豚肉・ちりめんじゃこ・醤油・みそ 煮干しだし 牛乳	三温糖・メークイン・パン粉 お菓子	玉ねぎ・キャベツ・わかめ・青のり・人参 ゆり・幼)ケチャップ・ソース 梨	キノコ類
		梨・お菓子				
22 (木)	ピピンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	ブルー	牛肉・卵・醤油 牛乳	米・春雨・三温糖・米酢・ごま油 ごま・ブイオン 食パン・苺ジャム	ほうれん草・きゅうり・大根・人参・ぜんまい こんにゃく・えのき・レタス 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
		★ジャムサンド				
23 (金)	勤労感謝の日					
24 (土)	お弁当日	お菓子・牛乳				
		お菓子				
26 (月)	ごはん 麻婆豆腐 フルーツ トマトときゅうりの中華和え 野菜スープ	人参	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ・醤油 油揚げ 牛乳	米・片栗粉・三温糖・ブイオン 米酢・ごま油 さつま芋	竹の子・生姜・玉ねぎ・トマト・きゅうり フルーツ・人参・レタス・えのき にんにく・ねぎ	魚類
		★焼き芋				
27 (火)	ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 ごま酢和え 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	りんご	鯖・金時豆・油揚げ・みそ 醤油・煮干しだし 牛乳・豆腐・きな粉	米・すりごま・三温糖・米酢 幼)酒粕 白玉粉・三温糖	ほうれん草・きゅうり・キャベツ 大根・人参・ごぼう・しいたけ・糸こんにゃく 青ねぎ・土生姜	果物類
		★白玉あべかわ				
28 (水)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	さつまいも	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	キノコ類
		★フルーツケーキ				
29 (木)	ごはん 酢鳥 小松菜と舞茸の煮びたし フルーツ わかめスープ	かぼちゃ	鶏肉・醤油 牛乳	米・三温糖・ブイオン 米酢・片栗粉・油 せんべい・プリン	小松菜・舞茸・わかめ・玉ねぎ・人参 ピーマン・フルーツ・ケチャップ	魚類
		プリン・せんべい				
30 (金)	ジャージャー麺 野菜スープ	ブルー	豚ミンチ・赤みそ・醤油 乳)牛乳	中華麺・三温糖・ブイオン 片栗粉・ごま油 米・米酢・三温糖	きゅうり・玉ねぎ・竹の子・干しいたけ ねぎ・土生姜・にんにく・レタス 人参・えのき 焼きのり	魚類
		★ゆかり寿司				

- ・★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。