

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 (金)	ごはん 鯛のかば焼き おから煮 フルーツ 玉ねぎのみそ汁	ブルー	イワシ・ちくわ・おから・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	人参・ごぼう・糸こんにゃく・小松菜・青ねぎ フルーツ・玉ねぎ	肉類
		☆焼き芋	牛乳	さつま芋		
2 (土)	鶏なんぼうどん 煮物	牛乳・お菓子	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖 メーカー	小松菜・玉ねぎ・人参	野菜類
		お菓子		お菓子		
4 (月)	ごはん 八宝菜 がんも煮 フルーツ かき玉汁	人参	豚肉・豚ばら肉・がんも・卵 煮干しだし・醤油	米・三温糖・片栗粉・ブイヨン	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・チンゲン菜 ピーマン・竹の子・フルーツ・三つ葉	魚類
		☆グラタン	牛乳・鶏肉	バター・小麦粉・マカロニ	玉ねぎ・しめじ	
5 (火)	中華そば ツナドレッシングサラダ	ブルー	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	きのこ類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・米酢・三温糖	焼きのり・ゆかり	
6 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き 金時豆煮 おひたし ポトフ	さつま芋	鮭・金時豆・ウインナー 煮干しだし・醤油	米・パン粉・ごま・ブイヨン メーカー	パセリ・菊菜・白菜・ほうれん草・人参 玉ねぎ・キャベツ	海藻類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
7 (木)	ピピンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	りんご	牛肉・卵・醤油 煮干しだし	米・三温糖・ごま・ごま油 米酢・ブイヨン・春雨	ぜんまい・大根・人参・わかめ・えのき ほうれん草・きゅうり・こんにゃく 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
8 (金)	ごはん 油淋鶏 焼きかぼちゃ ナムル 中華コーンスープ	みかん	鶏肉・卵 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ブイヨン・片栗粉・油 ごま・ごま油	白ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草・きゅうり 緑豆もやし・クリームコーン缶	魚類
		乳)ぶどうパン ゆり・幼)ホットドック	牛乳 ゆり・幼)ウインナー	乳)ぶどうパン ゆり・幼)バターロール・バター	ゆり・幼)カレー粉・ケチャップ・キャベツ	
9 (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・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・人参・玉ねぎ・大根・えのき	肉類
		お菓子		お菓子		
11 (月)	建国記念日					
12 (火)	あんかけうどん 牛肉と冬野菜の炒めもの	さつま芋	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・片栗粉	小松菜・青ねぎ・ごぼう・れんこん・人参 ブロッコリー・竹の子	魚類
		☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布	
13 (水)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ ゆり・幼)ししゃものごま揚げ 黒豆煮・おひたし 豚汁	みかん	乳)鱈 ゆり・幼)ししゃも 豚肉・黒豆・花かつお・油揚げ	米・三温糖・油 乳)片栗粉 ゆり・幼)ごま・小麦粉	ほうれん草・えのき・大根・人参 ごぼう・しいたけ・糸こんにゃく・青ねぎ 乳)土生姜	芋類
		乳)☆パタートースト ゆり・幼)ジャムサンド	牛乳	食パン ゆり・幼)苺ジャム 乳)バター		
14 (木)	ごはん 麻婆豆腐 カリフラワーの天ぷら たたききゅうり わかめとえのきのスープ	人参	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ 醤油	米・片栗粉・小麦粉・油 ごま油・ブイヨン・米酢	にんにく・土生姜・玉ねぎ・人参・竹の子 ねぎ・カリフラワー・きゅうり・わかめ・えのき	魚類
		ヨーグルト マドレーヌ	ヨーグルト	マドレーヌ		

15 (金)	乳)ちらし寿司 ゆり・幼)手巻き寿司	りんご	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・醤油 煮干しだし・みそ・豆腐	米・三温糖・米酢・マヨドレ	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜	野菜類
	豆腐と青菜のみそ汁	☆スイートポテト	乳・ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・バター・三温糖	乳)干しいたけ	
16 (土)	ミートスパゲティー	牛乳・お菓子	豚ミンチ・煮干しだし・醤油	スパゲティー・ブイヨン 片栗粉・三温糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン ケチャップ・ソース・キャベツ・えのき	米
	野菜スープ	お菓子		お菓子		
18 (月)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	ブルー	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・みそ・醤油	米・三温糖・メークイン	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆 干しいたけ・小松菜・白菜	海藻類
		ゼリー クッキー	牛乳	クッキー	ゼリー	
19 (火)	コーンごはん コロケ れんこんのきんぴら キャベツのじゃこ和え ふとわかめのみそ汁	みかん	牛肉・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・三温糖・ブイヨン・ふ 米酢・小麦粉・パン粉・油	冷凍コーン・玉ねぎ・れんこん・人参 キャベツ・わかめ	豆類
		☆白玉あべ川	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
20 (水)	ごはん ブリの照り焼き かぼちゃ煮 ごま酢和え 乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)粕汁	人参	ブリ・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・里芋・ごま・三温糖 ゆり・幼)酒粕	キャベツ・ほうれん草・きゅうり・人参 大根・しいたけ・糸こんにゃく・ごぼう かぼちゃ	肉類
		りんご お菓子	牛乳	お菓子	りんご	
21 (木)	牛肉と小松菜の混ぜごはん ちくわの磯辺揚げ 肉団子スープ	さつま芋	牛肉・ちくわ・鶏ミンチ・豚ミンチ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・小麦粉・油	小松菜・青のり・玉ねぎ・人参・えのき 白菜	芋類
		☆フルーツケーキ	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	
22 (金)	ごはん チャプチェ ひじき煮 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ワンタンスープ	りんご	鶏ミンチ・豚ミンチ・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・赤みそ	米・春雨・マヨドレ・三温糖 ワンタンの皮・ブイヨン	玉ねぎ・人参・パプリカ・小松菜・ひじき ブロッコリー・カリフラワー・チンゲン菜 きくらげ	海藻類
		☆大学芋	牛乳	さつま芋・油・黒糖		
23 (土)	お弁当日					
25 (月)	カレーライス きゅうりとわかめとじゃこの酢の物	みかん	牛肉・ちりめんじゃこ 煮干しだし・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
		☆スティックパン 大羊)＋ゼリー	牛乳	スティックパン	大羊)ゼリー	
26 (火)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼうの甘辛煮 オクラのおかか和え さつま芋とねぎのみそ汁	りんご	高野豆腐・鶏ミンチ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ・豚肉	米・三温糖・ごま さつま芋	玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・ごぼう オクラ・青ねぎ	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
27 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ひじきの温サラダ 白和え なめこ汁	人参	鯖・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・米酢	土生姜・ひじき・きゅうり・パプリカ・人参 冷凍コーン・ほうれん草・糸こんにゃく なめこ	肉類
		☆豚ミンチ入りたこ焼き風	牛乳・豚ミンチ・粉かつお	白玉粉・小麦粉・油	キャベツ・ケチャップ・ソース・青のり	
28 (木)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え トマト クリームシチュー	ブルー	豚ヒレ肉・鶏肉・チーズ 花かつお・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン・ブイヨン・三温糖	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・トマト シチュールー	野菜類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子	ゆり・幼)ケチャップ・ソース	

- ・☆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。
(すみれ→す ぶどう→ぶ)