

# 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	
5 (土)	お弁当日	牛乳・お菓子 お菓子				
7 (月)	ミートスパゲティ 野菜スープ	りんご ☆しそわかめのおにぎり	豚ミンチ 牛乳	スパゲティ・ブイヨン・片栗粉 三温糖 米	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン キャベツ・白菜・えのき・ケチャップ ソース しそわかめ(ごま入り)	米
8 (火)	ごはん 筑前煮 ブロッコリーのごま和え フルーツ 玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ ☆アメリカンドッグ	鶏肉・ちくわ・煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・ウインナー	米・ごま・三温糖 小麦粉・油 ホットケーキミックス	大根・にんじん・れんこん・こんにやく・ごぼう 干しいたけ・ブロッコリー・玉ねぎ・フルーツ	魚類
9 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き 白菜とあげのたいたん 春雨サラダ わかめのみそ汁	人参 バナナ 昆布	鮭・油揚げ・醤油・煮干しだし・みそ 牛乳	米・パン粉・春雨・三温糖 米酢	白菜・きゅうり・人参・わかめ・水菜 パセリ バナナ・昆布	肉類
10 (木)	牛肉と小松菜のごはん キャベツと塩昆布の和え物 肉だんご汁	さつまい ゼリー お菓子	牛肉・鶏ミンチ・豚ミンチ・ツナ 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・春雨・パン粉 ゼリー・お菓子	小松菜・キャベツ・塩昆布 白菜・人参・しいたけ・玉ねぎ	キノコ類
11 (金)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 青菜のみそ汁	ブルー ☆ぜんざい	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 牛乳・小豆	米・米酢・三温糖・マヨドレ 白玉粉・三温糖	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	果物類
12 (土)	わかめうどん ジャーマンポテト	牛乳・お菓子 お菓子	油揚げ・ウインナー・煮干しだし 醤油	うどん・メークイン	わかめ・小松菜・玉ねぎ・人参	米
14 (月)	成人の日					
15 (火)	ごはん 鶏のマーマレード焼き 牛肉とれんこんのしぐれ煮 大豆サラダ ワンタンスープ	かぼちゃ ぶどうパン	鶏肉・牛肉・大豆・醤油 牛乳	米・さつまいも・ワンタンの皮 ごま油・ブイヨン・三温糖 マヨドレ ぶどうパン	マーマレード・れんこん・三度豆・糸こんにやく きゅうり・りんご・青梗菜・もやし・しいたけ	魚類
16 (水)	ごはん 白身魚の甘酢がけ 小松菜の煮びたし 黒豆煮 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	りんご ヨーグルト お菓子	カラスガレイ・油揚げ・黒豆 煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	米・米酢・片栗粉 酒かす・三温糖・油 お菓子	玉ねぎ・人参・小松菜・大根・しいたけ ごぼう・糸こんにやく・ねぎ	肉類
17 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	ブルー ☆フルーツケーキ	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
18 (金)	ゆかりごはん 豚バラ大根 オランダ煮 もやしと小松菜の和え物 なめこ汁	さつまい みかん クッキー	豚バラ・高野豆腐・ツナ・煮干しだし 醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・米酢・油・片栗粉 クッキー	大根・もやし・小松菜・人参・玉ねぎ なめこ・きゅうり・ゆかり みかん	芋類

19 (土)	和風チャーハン	牛乳・お菓子	ちりめんじゃこ・煮干しだし 醤油・みそ	米	小松菜・人参・冷凍コーン 大根・玉ねぎ	果物類
	具だくさんみそ汁	お菓子				
21 (月)	ごはん 手羽元の山賊焼き 切干大根煮 ほうれん草のナムル もやしスープ	かぼちゃ	手羽元・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま油・ごま・ブイヨン	人参・切干大根・ほうれん草・もやし 三度豆・きゅうり・焼き肉のたれ	魚類
		★豚ミンチ入り たご焼き風	豚ミンチ・花かつお・牛乳	小麦粉・片栗粉・白玉粉	キャベツ・ねぎ・とんかつソース ケチャップ・青のり	
22 (火)	ごはん チャプチェ ごま酢和え ふろふき大根 中華コーンスープ	りんご	鶏ミンチ・豚ミンチ・卵 赤味噌・みそ・醤油	米・春雨・三温糖・ごま・米酢 ブイヨン・ごま油・片栗粉	ほうれん草・きゅうり・人参・大根・白菜 ゆず・ねぎ・クリームコーン缶 玉ねぎ・パプリカ・小松菜	キノコ類
		★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
23 (水)	あんかけうどん	みかん	牛肉・油揚げ・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・片栗粉 三温糖	小松菜・ねぎ・ピーマン・人参・糸こんにゃく 玉ねぎ	果物類
	肉じゃが煮	★おかかのおにぎり	花かつお 乳)牛乳	米・ごま		
24 (木)	ごはん 鯖の照り焼き かぼちゃ煮 白和え 白菜とえのきのみそ汁	人参	鯖・木綿豆腐・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	ほうれん草・ごぼう・糸こんにゃく・人参 かぼちゃ・白菜・えのき・わかめ	芋類
		りんご マドレーヌ	牛乳	マドレーヌ	りんご	
25 (金)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え みかん カレースープ	ブルー	牛肉・豚ヒレ・チーズ・花かつお 煮干しだし・醤油	食パン・メークイン・小麦粉 パン粉・油・ブイヨン・マヨドレ	ブロッコリー・人参・玉ねぎ みかん・しめじ・カレールー	米
		★白玉あべかわ	牛乳・きな粉・豆腐	白玉粉・三温糖		
26 (土)	牛肉うどん	牛乳・お菓子	牛肉・ツナ・煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・キャベツ・レタス きゅうり・トマト・ブロッコリー・セロリ	芋類
	ツナドレッシングサラダ	お菓子				
28 (月)	納豆ごはん おでん ごぼうの甘辛煮 フルーツ じゃが芋のみそ汁	かぼちゃ	納豆・鶏肉・ちくわ・がんもどき 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・三温糖・片栗粉 油	人参・大根・こんにゃく・ごぼう・小松菜 玉ねぎ・フルーツ	キノコ類
		★豚まん	牛乳・豚ミンチ	片栗粉 ホットケーキミックス・小麦粉	竹の子・玉ねぎ・干しいたけ	
29 (火)	ごはん 豚挽きマヨ焼き ひじき煮 ゆず大根 麩とねぎのみそ汁	人参	豚ミンチ・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・麩・マヨドレ 米酢・三温糖	人参・玉ねぎ・ピーマン・大根・ひじき 三度豆・ゆず・パセリ・ねぎ	果物類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
30 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 五目豆煮 おひたし もらくも汁	さつま芋	鯖・大豆・卵・煮干しだし・醤油 みそ	米・ごま・三温糖	人参・れんこん・ごぼう・こんにゃく ほうれん草・人参・えのき・わかめ・土生姜 土生姜	肉類
		★グラタン	牛乳・鶏肉	マカロニ・小麦粉・バター	玉ねぎ・しめじ	
31 (木)	ごはん 牛肉春雨 里芋の揚げ煮 人参しりしり 白菜のみそ汁	りんご	牛肉・ツナ・煮干しだし・醤油・みそ 赤みそ	米・里芋・春雨・三温糖・ごま油 油・片栗粉	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・人参 三度豆・白菜	果物類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		

- ・☆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。