

# 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)	ちらし寿司 鰯の竜田揚げ	ブルー	ちりめんじゃこ・油揚げ・卵・鰯 豆腐・ちくわ・煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・片栗粉・油	れんこん・人参・干しいたけ・きゅうり いちご・三つ葉	肉類
	イチゴ すまし汁	ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
2 (火)	きつねうどん	オレンジ	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖	わかめ・ブロッコリー・竹の子・人参・ごぼう アスパラ	魚類
	牛肉と春野菜の炒め物	☆おかかのおにぎり	花かつお 牛乳	米・ごま		
3 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き がんも煮 フルーツ わかめスープ	さつまい	豚肉・醤油 がんもどき	米・ブイオン	土生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ フルーツ・わかめ	魚類
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
4 (木)	ごはん 牛肉春雨 アスパラのフライ トマトときゅうりの中華和え もやしのみそ汁	人参	牛肉・赤みそ・醤油	米・春雨・小麦粉・パン粉・油 ごま油・ブイオン	玉ねぎ・パプリカ・人参・三度豆・アスパラ トマト・きゅうり・もやし・クリームコーン缶	果物類
		☆豚まん	牛乳・豚ミンチ	ホットケーキミックス・小麦粉	玉ねぎ・竹の子・干しいたけ	
5 (金)	ごはん 油淋鶏 ぜんまいの炊き合わせ ナムル 中華コーンスープ	りんご	鶏もも肉・油揚げ・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま油・ごま	白ねぎ・糸こんにゃく・人参・しめじ・ぜんまい 緑豆もやし・きゅうり・ほうれん草	芋類
		☆ラスク	牛乳	グラニュー糖 バケツ・バター		
6 (土)	お弁当の日	牛乳・お菓子				
		お菓子		お菓子		
8 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ 切干大根煮 オクラのおかか和え 春キャベツのみそ汁	ブルー	手羽元・花かつお・油揚げ・ちくわ にぼしだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	土生姜・切干大根・人参・オクラ・大根・ごぼう しいたけ・こんにゃく・青のり・春キャベツ	海藻類
		☆アメリカンドック	牛乳・ウインナー	小麦粉 ホットケーキミックス・油		
9 (火)	ごはん ちくわの磯辺揚げ	人参	鶏ミンチ・卵・ちくわ・油揚げ	米・三温糖・里芋 小麦粉・油	小松菜・大根・人参・椎茸・こんにゃく 青のり	魚類
	けんちん汁	ヨーグルト マドレーヌ	ヨーグルト	マドレーヌ		
10 (水)	ごはん 焼き鮭 れんこんのきんぴら 春キャベツのしらす和え わかめとえのきのみそ汁	かぼちゃ	鮭・鶏ミンチ・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・新じゃがが芋	れんこん・人参・春キャベツ・わかめ・えのき	緑黄色野菜
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
11 (木)	カレーうどん	さつまい	牛肉・油揚げ 煮干しだし	うどん・三温糖・メークイン マヨドレ	玉ねぎ・人参・青ねぎ・カレールー きゅうり・りんご・冷凍コーン	果物類
	ポテトサラダ	みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
12 (金)	ごはん 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ フルーツ ニラ玉スープ	オレンジ	鶏ミンチ・赤みそ・卵 醤油	米・三温糖・ブイオン・片栗粉	土生姜・にんにく・かぼちゃ・フルーツ ニラ	魚類
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・豚ばら肉・花かつお	小麦粉	キャベツ・青のり・ソース	
13 (土)	和風チャーハン	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・三温糖	人参・玉ねぎ・小松菜 大根・ねぎ	肉類
	具だくさんみそ汁	お菓子		お菓子		
15 (月)	ミートスパゲッティ	ブルー	豚ミンチ	スパゲッティ・ブイオン	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ レタス・キャベツ・えのき・ケチャップ・ソース	果物類
	野菜スープ	☆大学芋	牛乳	さつまいも・油・黒糖		

16 (火)	ごはん 鶏もも肉のマーメレード焼き ひじき煮 オクラのおかか和え 新玉ねぎのみそ汁	りんご	鶏もも肉・油揚げ・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	マーメレード・ひじき・人参・三度豆 オクラ・新玉ねぎ	魚類
		☆白玉あべかわ				
17 (水)	ごはん 白身魚の甘酢かけ かぼちゃ煮 スナップエンドウ 小松菜のみそ汁	人参	カラスガレイ 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・油・米酢・マヨレ	玉ねぎ・人参・スナップエンドウ・小松菜 かぼちゃ	肉類
		ぶどうパン				
18 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	オレンジ	牛肉・ちりめんじゃこ 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
		☆フルーツケーキ				
19 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 フルーツ わかめのみそ汁	さつまい	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・糸こんにやく ごぼう・三度豆・フルーツ・わかめ	魚類
		プリン せんべい				
20 (土)	鶏なんぼうどん 小松菜ともやしのツナ和え	牛乳・お菓子	鶏肉・ツナ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	わかめ・小松菜・緑豆もやし・きゅうり	米
		お菓子				
22 (月)	ごはん 筑前煮 ふき煮 フルーツ 麩とねぎのみそ汁	さつまい	鶏肉・ちくわ・花かつお・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・麩	大根・人参・ごぼう・れんこん・干しいたけ こんにやく・ふき・青ねぎ	海藻類
		☆黒糖蒸しパン				
23 (火)	カツサンド チーズサンド 人参煮 ブロッコリーのおかか和え キノコスープ	りんご	豚ヒレ・チーズ・花かつお 醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン	ブロッコリー・人参・玉ねぎ しめじ・パセリ ゆり・幼)ケチャップ・ソース	野菜類
		☆じゃこおにぎり				
24 (水)	豆ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 ごま酢和え 若竹汁	かぼちゃ	鯖・金時豆 煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・ごま	うずいえんどう・土生姜・ほうれん草 春キャベツ・きゅうり・わかめ・竹の子	肉類
		☆乳) 苺 幼)苺の練乳かけ				
25 (木)	ピビンバ 雷こんにやく 春雨スープ	ブルー	牛肉・醤油・卵	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・人参・大根・ぜんまい こんにやく・えのき・青梗菜 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
		☆りんご お菓子				
26 (金)	ごはん ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー フルーツ なめこ汁	人参	豚ミンチ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・ほうれん草・冷凍コーン・フルーツ ケチャップ・ソース・なめこ	魚類
		☆スイートポテト				
27 (土)	チャプチェ丼 わかめとえのきのみそ汁	牛乳・お菓子	鶏ミンチ・豚ミンチ・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・春雨	玉ねぎ・パプリカ・小松菜・人参 わかめ・えのき	魚類
		お菓子				
29 (月)	昭和の日					
30 (火)	即位の日(お弁当の日)	お菓子				
		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。)