

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)	和風チャーハン 大根とあげのみそ汁	牛乳・お菓子 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 お菓子	人参・玉ねぎ・小松菜 大根・ねぎ	肉類
3 (月)	ごはん 回鍋肉 かぼちゃ煮 フルーツ ニラ玉スープ	ブルー ☆ジャムサンド	豚肉・赤みそ・卵 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ブイヨン 食パン・苺ジャム	にんにく・キャベツ・人参・ピーマン かぼちゃ・フルーツ・ニラ	海藻類
4 (火)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 五目豆煮 ナムル 麩とねぎのみそ汁	りんご ☆鬼まんじゅう	鶏もも肉・大豆 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・麩・ごま・ごま油 さつま芋・ホットケーキミックス	マーメレード・人参・こんにゃく・ごぼう・れんこん ほうれん草・緑豆もやし・きゅうり・青ねぎ	魚類
5 (水)	カレーうどん ポテトサラダ	オレンジ ☆ゆかり寿司	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油 乳)牛乳	うどん・メークイン・マヨドレ 片栗粉 米	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 ゆかり・焼き海苔	きのこ類
6 (木)	ごはん 鰯の西京焼き ぜんまいの炊き合わせ おひたし けんちん汁	人参 バナナ 昆布	鰯・白みそ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま・里芋 ぜんまい・人参・糸こんにゃく・しめじ ほうれん草・えのき・大根・椎茸・ごぼう こんにゃく・青ねぎ バナナ・昆布	肉類	
7 (金)	ごはん 豆腐の落とし揚げ れんこんのきんぴら キャベツのじゃこ和え すまし汁	りんご ヨーグルト マドレーヌ	木綿豆腐・ちくわ・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油 ヨーグルト	米・三温糖・ごま・そうめん 片栗粉・油・米酢 マドレーヌ	人参・冷凍コーン・玉ねぎ れんこん・キャベツ・オクラ	肉類
8 (土)	中華丼 わかめとえのきのすまし汁	牛乳・お菓子 お菓子	豚肉・醤油 牛乳	米・ブイヨン・片栗粉 お菓子	白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン・竹の子 椎茸・青梗菜・わかめ・えのき	魚類
10 (月)	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え さくらんぼ 玉ねぎのみそ汁	ブルー ☆アメリカンドック	鶏肉・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・ウインナー	米・三温糖 小麦粉 ホットケーキミックス・油	大根・人参・ごぼう・れんこん・干しいたけ こんにゃく・オクラ・さくらんぼ・玉ねぎ	豆類
11 (火)	牛肉うどん 切干大根煮	人参 ☆焼き芋	牛肉・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油 牛乳	うどん・三温糖 さつま芋	小松菜・切干大根・人参・三度豆 大羊)りんご	米
12 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き 竹の子の土佐煮 スパゲッティーサラダ 野菜スープ	オレンジ ☆あじさいゼリー	鮭・花かつお・醤油 牛乳	米・パン粉・ブイヨン スパゲッティー・マヨドレ 三温糖	パセリ・竹の子・きゅうり・人参 キャベツ・えのき・レタス 苺ゼリー・青りんごゼリー アガー・ぶどうジュース	肉類
13 (木)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 青菜のみそ汁	りんご ☆黒糖蒸しパン	ちりめんじゃこ・卵・ツナ 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	焼き海苔・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜 乳)干しいたけ	野菜類
14 (金)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ 金時豆煮 ブロッコリーとコーンのサラダ なめこ汁	かぼちゃ ☆わらびもち	豚ロース肉・チーズ・金時豆 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・きな粉	米・三温糖・マヨドレ・パン粉 小麦粉・油 三温糖・わらびもち粉	人参・ブロッコリー・冷凍コーン なめこ・わかめ	果物類
15 (土)	鶏なんばうどん キャベツの塩昆布和え	牛乳・お菓子 お菓子	鶏肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・ごま油 お菓子	小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 塩昆布	米

17 (月)	ビビンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	ブルー	牛肉・卵・醤油	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 こんにゃく・わかめ・えのき・青梗菜 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
18 (火)	ごはん 手羽元の煮つけ 人参しりしり 大豆とさつま芋のサラダ 若竹汁	オレンジ	手羽元・大豆・ツナ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・さつま芋・マヨドレ	土生姜・きゅうり・人参・りんご わかめ・竹の子	野菜類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
19 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 ずいきとあげのたいたん ごま酢和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	かぼちゃ	鯖・豆腐・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・三温糖・米酢	土生姜・ずいき・ほうれん草・キャベツ きゅうり・人参・三つ葉	肉類
		りんご お菓子	牛乳	お菓子	りんご	
20 (木)	カツサンド チーズサンド トウモロコシ ブロッコリーのおかか和え カレースープ	りんご	豚ヒレ・チーズ・花かつお	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン・メークイン・三温糖	ブロッコリー・トウモロコシ・玉ねぎ 人参・ズッキーニ・なす・カレールー ゆり・幼)ケチャップ・ソース	米
		☆水無月	牛乳・小豆	上新粉・小麦粉・三温糖		
21 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 しぐれ煮 キウイ 大根とあげのみそ汁	人参	鶏ミンチ・高野豆腐・牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにゃく ごぼう・三度豆・キウイ・大根	魚類
		☆たこ焼き	牛乳・豚ミンチ・粉かつお	白玉粉・小麦粉・油	青のり キャベツ・青ねぎ・ケチャップ・ソース	
22 (土)	きつねうどん 煮物	牛乳・お菓子	油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖 メークイン	小松菜・玉ねぎ・人参	果物類
		お菓子		お菓子		
24 (月)	ごはん 油淋鶏 なすと三度豆の田舎煮 フルーツ 中華風スープ	ブルー	鶏もも肉・卵 醤油	米・ごま油・ブイヨン・片栗粉・油 米酢	なす・三度豆・フルーツ缶・竹の子・椎茸 白ねぎ	魚類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
25 (火)	ごはん 青椒肉絲 がんも煮 たたききゅうり キノコスープ	りんご	豚肉・がんも・赤みそ 醤油	米・三温糖・ブイヨン 米酢	ピーマン・パプリカ・竹の子・人参・きゅうり しめじ・玉ねぎ・パセリ	海藻類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・バター・三温糖		
26 (水)	ごはん アジのムニエル チャンプルー トマト ほうれん草のみそ汁	かぼちゃ	アジ・木綿豆腐・豚ばら肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・油・三温糖・米酢 片栗粉	玉ねぎ・人参・トマト・ほうれん草 乳)きゅうり 幼)ゴーヤ	豆類
		乳)トウモロコシの蒸しパン ゆり・幼)トウモロコシ	牛乳	乳)ホットケーキミックス	トウモロコシ	
27 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	人参	牛肉	米・マカロニ・メークイン・マヨドレ 三温糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・ケチャップ・ソース きゅうり・りんご	野菜類
		乳)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	
28 (金)	ジャージャー麺 野菜スープ	オレンジ	豚ミンチ・赤みそ・醤油	中華麺・ブイヨン・片栗粉	にんにく・土生姜・玉ねぎ・干しいたけ・ねぎ きゅうり・キャベツ・レタス・人参・えのき	果物類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
29 (土)	レタスチャーハン 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子	豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	レタス・玉ねぎ・人参・冷凍コーン 大根・えのき	海藻類
		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。