

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 (水)	天皇の即位の日					
2 (木)	国民の休日					
3 (金)	憲法記念日					
4 (土)	みどりの日					
6 (月)	振替休日					
7 (火)	ミートスパゲティー	オレンジ	豚ミンチ・醤油	スパゲッティー・三温糖 片栗粉・ブイヨン	玉ねぎ・人参・キャベツ・えのき 干しいたけ・ピーマン・ケチャップ・ソース	芋類
	野菜スープ	☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米	ゆかり・焼きのり	
8 (水)	ごはん 鯖のきじ焼き 切干大根煮 白和え 玉ねぎのみそ汁	人参	鯖・油揚げ・木綿豆腐・ちくわ みそ・煮干だし・醤油	米・三温糖・ごま	人参・切干大根・ほうれん草・こんにやく ごぼう・玉ねぎ・土生姜・青ねぎ・三度豆	肉類
		☆ラスク	牛乳	パケット・グラニュー糖・バター		
9 (木)	ごはん コロッケ れんこんのきんぴら スナッPEndウ 豆腐とわかめのみそ汁	ブルー	牛肉・豆腐・醤油・みそ・煮干だし	米・メークイン・ごま・三温糖・油 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・れんこん・人参・スナッPEndウ わかめ	きのこ類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
10 (金)	ごはん 手羽元の煮付け 竹の子の土佐煮 ごま酢和え さつま芋とねぎのみそ汁	かぼちゃ	手羽元・醤油・みそ・煮干だし 花かつお	米・さつま芋・三温糖・米酢 ごま	竹の子・キャベツ・ほうれん草・人参・きゅうり ねぎ・土生姜	魚類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
11 (土)	お弁当	牛乳・お菓子				
		お菓子				
13 (月)	ごはん 回鍋肉 トウモロコシのかき揚げ トマトときゅうりの中華和え わかめスープ	りんご	豚肉・醤油・赤みそ	米・三温糖・米酢・片栗粉 ブイヨン・ごま油・小麦粉・油	キャベツ・人参・ピーマン・にんにく トマト・きゅうり・わかめ・冷凍コーン	きのこ類
		☆大学芋	牛乳	さつま芋・黒糖・油		
14 (火)	牛肉うどん	さつま芋	牛肉・ツナ・醤油・煮干だし	うどん・三温糖・米酢	小松菜・レタス・キャベツ・きゅうり・トマト セロリ・ブロッコリー	魚類
	ツナドレッシングサラダ	☆竹の子おにぎり	米・油揚げ 乳)牛乳		竹の子・人参	
15 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ごぼうの甘辛煮 おひたし 春雨スープ	人参	鮭・醤油	米・春雨・片栗粉・三温糖 油・ブイヨン・パン粉	パセリ・ごぼう・ほうれん草・えのき・人参 レタス・キャベツ	果物類
		☆ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス バター・三温糖		
16 (木)	ごはん 筑前煮 オクラのごま和え フルーツ 麩とねぎのみそ汁	ブルー	鶏肉・ちくわ・醤油・みそ・煮干だし 花かつお	米・麩・三温糖・ごま	大根・人参・れんこん・こんにやく・ごぼう 干しいたけ・オクラ・フルーツ・ねぎ	魚類
		ヨーグルト マドレーヌ	ヨーグルト	マドレーヌ		

17 (金)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ 金時豆煮 キャベツのじゃこ和え わかめとえのきのスープ	オレンジ ☆ジャムサンド	豚肉・ちりめんじゃこ・金時豆 チーズ・醤油 牛乳	米・小麦粉・パン粉・片栗粉 三温糖・ブイヨン・油 食パン・苺ジャム	キャベツ・えのき・わかめ	芋類
18 (土)	鶏なんばうどん 煮物	牛乳・お菓子 お菓子	鶏肉・ちくわ・醤油・煮干しだし	うどん・三温糖 お菓子	小松菜・人参・玉ねぎ・大根	魚類
20 (月)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 青菜のみそ汁	りんご ☆アメリカンドッグ	幼)牛肉 ちりめんじゃこ・ツナ・卵 醤油・みそ・煮干し 乳)高野豆腐・ちくわ 牛乳・ウインナー	米・マヨドレ・三温糖・米酢 ホットケーキミックス・油・小麦粉	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン・小松菜 乳)干しいたけ	藻類
21 (火)	ごはん 鶏のマーマレード焼き 人参しりしり 大豆とさつま芋のサラダ 大根とあげのみそ汁	かぼちゃ ☆黒糖蒸しパン	鶏肉・大豆・ツナ・油揚げ・醤油 煮干しだし・みそ 牛乳	米・さつま芋・マヨドレ ホットケーキミックス・黒糖	きゅうり・人参・りんご・レタス・大根 マーマレード	魚類
22 (水)	豆ごはん 鯖の味噌煮 焼きかぼちゃ もやしと小松菜の和え物 豆腐と三つ葉のすまし汁	さつま芋 プリン せんべい	鯖・豆腐・ツナ・醤油・みそ・煮干し 豆腐 牛乳	米・三温糖・米酢 プリン・せんべい	土生姜・かぼちゃ・もやし・小松菜・きゅうり 三つ葉・うすいえんどう	きのこ類
23 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	人参 ☆フルーツケーキ	牛肉・醤油 牛乳・卵	米・メークイン・マカロニ・マヨドレ 三温糖・片栗粉・ブイヨン ホットケーキミックス・三温糖 ゆり・幼)苺ジャム	人参・玉ねぎ・りんご・きゅうり ケチャップ・ソース フルーツ	魚類
24 (金)	カツサンド チーズサンド トマト ブロッコリーのおかか和え カレースープ	プルーン みたらし団子	豚ヒレ肉・チーズ・醤油・花かつお 牛乳	食パン・メークイン・小麦粉 パン粉・三温糖・油 みたらし団子	トマト・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・カレールー ケチャップ・ソース	果物類
25 (土)	すき焼き丼 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	牛肉・油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ お菓子	米・三温糖・麩 お菓子	白菜・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく しいたけ・大根・わかめ	米
27 (月)	コーンごはん 高野と野菜の煮物 ふき煮 フルーツ かきたま汁	人参 ☆スイートポテト	鶏肉・高野豆腐・卵・醤油・煮干し 花かつお 牛乳・生クリーム・卵	米・三温糖・片栗粉 さつま芋・無塩バター・三温糖	玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・ふき ねぎ・冷凍コーン・フルーツ	芋類
28 (火)	ビビンバ 雷こんにゃく 野菜スープ	プルーン ☆白玉あべかわ	牛肉・卵・醤油 牛乳・豆腐・きな粉	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイヨン 白玉粉・三温糖	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根・人参 レタス・わかめ・こんにゃく 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	果物類
29 (水)	ごはん 白身魚の甘酢がけ 黒豆煮 いんげんのごま和え 大根と人参のみそ汁	さつま芋 りんご お菓子	カラスガレイ・黒豆・醤油・みそ 煮干し 牛乳	米・片栗粉・油・米酢・ごま お菓子	人参・玉ねぎ・いんげん・大根 りんご	肉類
30 (木)	ごはん ミートローフ 粉ふき芋 ナムル ワンタンスープ	オレンジ ☆あんまん	豚ミンチ・醤油 牛乳・小豆	米・メークイン・ワンタンの皮 パン粉・ごま・ごま油・ブイヨン 三温糖・ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・きゅうり しいたけ・青梗菜・青のり 幼)ケチャップ・ソース	魚類
31 (金)	ごはん 牛肉春雨 がんも煮 白菜と塩昆布の和え物 若竹汁	りんご ぶどうパン	牛肉・がんも・煮干しだし・醤油 赤みそ 牛乳	米・春雨・三温糖・ブイヨン ごま油 ぶどうパン	玉ねぎ・人参・パプリカ・三度豆・ピーマン 白菜・竹の子・わかめ・塩昆布	藻類

・☆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。