

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)	ごはん 鶏肉と大根の炒め煮 コーンのかき揚げ わかめと新玉ねぎのサラダ ほうれん草のみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・ツナ・煮干しだし・醤油・みそ 花かつお	米・小麦粉・油・三温糖・米酢	大根・冷凍コーン・わかめ・新玉ねぎ ほうれん草・人参・きゅうり	果物類
		☆冷やしぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
2 (火)	ごはん 豚もやし 焼きかぼちゃ フルーツ ニラ玉スープ	人参	豚肉・卵・醤油	米・ブイヨン・三温糖・片栗粉	緑豆もやし・かぼちゃ・ニラ・フルーツ 人参	きのこ類
		☆ピザトースト	牛乳・チーズ・ウインナー	食パン	ピーマン・玉ねぎ・冷凍コーン・ケチャップ	
3 (水)	ごはん 甘辛チキン 新じゃがのソテー ウリウリサラダ 小松菜のみそ汁	オレンジ	鶏肉・ツナ・醤油・煮干しだし・みそ	米・新じゃが芋・三温糖・ごま 米酢・油・片栗粉	人参・ほうれん草・小松菜 冬瓜・きゅうり・トマト	魚類
		ゼリー 炒り大豆	牛乳(幼)大豆	乳)お菓子	ゼリー	
4 (木)	ごはん 焼き魚 切干大根煮 オクラのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	りんご	鮭・醤油・煮干しだし・みそ・花かつ ちくわ・油揚げ	米・三温糖	切干大根・人参・三度豆・オクラ・玉ねぎ	肉類
		ゆり(幼) ☆ブルーベリー蒸しパン 乳)黒糖蒸しパン	牛乳	乳)黒糖 ホットケーキミックス ブルーベリージャム		
5 (金)	冷やしうどん 肉じゃが煮	プルーン	油揚げ・卵・牛肉・醤油・煮干しだし	細うどん・メイクイン・三温糖	きゅうり・人参・糸こんにゃく・ピーマン 玉ねぎ	果物類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼きのり	
6 (土)	すき焼き丼 わかめのみそ汁	牛乳・お菓子	牛肉・醤油・煮干しだし・みそ	米・麩・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・えのき・白菜 しいたけ	魚類
		お菓子		お菓子		
8 (月)	ごはん 棒棒鶏 れんこんのきんぴら フルーツ もやしのみそ汁	かぼちゃ	鶏ささみ・醤油・煮干しだし みそ	米・ごま・三温糖・米酢	きゅうり・人参・レタス・人参・もやし・フルーツ れんこん・パプリカ	海藻類
		☆スイートポテト	牛乳・卵・生クリーム	バター・三温糖・さつま芋		
9 (火)	ごはん 鯖のみそ煮 ずいき煮 おひたし なめこ汁	りんご	鯖・油揚げ・醤油・煮干しだし みそ	米・三温糖・ごま	土生姜・ずいき・ほうれん草・人参・えのき なめこ・玉ねぎ	きのこ類
		すいか お菓子	牛乳	お菓子	すいか	
10 (水)	乳)鶏なんぼうどん 幼)流しそうめん ポテトサラダ	プルーン	乳)鶏肉 煮干しだし・醤油	乳)うどん(幼) 流しめん メイクイン・マヨドレ・三温糖	きゅうり・人参・冷凍コーン・りんご 乳)小松菜(幼) みかん缶・パイン缶	果物類
		☆鶏ごぼうのおにぎり	鶏肉 乳)牛乳	米	ごぼう・人参	
11 (木)	ごはん ミートボール なすとピーマンのみそ炒め スパゲティーサラダ レタスとトマトのスープ	オレンジ	豚ミンチ・鶏ミンチ・卵・みそ・醤油	米・スパゲティー・ごま・油 片栗粉・ブイヨン・マヨドレ パン粉	玉ねぎ・なす・人参・きゅうり・レタス ピーマン・トマト・ケチャップ・ソース	魚類
		ヨーグルト 幼)☆カリカリ煮干し 乳)お菓子	ヨーグルト・煮干し	乳)お菓子	青のり	
12 (金)	ごはん 牛肉と夏野菜の春雨炒め ジャーマンポテト キウイ キャベツのみそ汁	人参	牛肉・ウインナー・醤油・煮干しだし 赤みそ	米・春雨・メイクイン・三温糖	ズッキーニ・ピーマン・人参・キャベツ なす・玉ねぎ・キウイ	海藻類
		☆わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖		
13 (土)	牛肉うどん 野菜の天ぷら	牛乳・お菓子	牛肉・醤油・煮干しだし	うどん・小麦粉・油・三温糖 さつま芋	ブロッコリー・冷凍コーン	米類
		お菓子		お菓子		
15 (月)	海の日					
16 (火)	ひじきごはん チャンプル ごぼうの甘辛和え フルーツ 中華コーンスープ	かぼちゃ	豚肉・卵・木綿豆腐・醤油	米・油・片栗粉・三温糖・ブイヨン	ひじき・人参・フルーツ クリームコーン缶・ねぎ・ごぼう・きゅうり 幼)ゴーヤ	魚類
		☆ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス バター・三温糖		

17 (水)	ごはん 白身魚の甘酢がけ なすと三度豆の炒め煮 ナムル わかめのみそ汁	人参	カラスガレイ・醤油・煮干しだし・みそ	米・油・片栗粉・三温糖・米酢	玉ねぎ・人参・なす・三度豆・ほうれん草 わかめ・きゅうり・人参・緑豆もやし	肉類
		乳)蒸しパン ゆり・幼)とうもろこし	牛乳	乳)ホットケーキミックス	とうもろこし	
18 (木)	ごはん 鶏のマーレード焼き ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ ミネストローネ	オレンジ	鶏肉・醤油	米・メークイン・三温糖 マカロニ・マヨドレ・ブイヨン	玉ねぎ・セロリ・三度豆・人参・ズッキーニ ほうれん草・冷凍コーン・きゅうり トマト・ケチャップ・マーレード	海藻類
		☆アメリカンドッグ	牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス 小麦粉・油		
19 (金)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	ブルー	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油	米・メークイン・三温糖・米酢	人参・玉ねぎ・きゅうり・わかめ・カレールー	魚類
		プリン するめ	牛乳 幼)するめ	プリン 乳)お菓子		
20 (土)	ぶっかけ冷やしうどん じゃが芋の揚げ煮	牛乳・お菓子	鶏ささみ・醤油・煮干しだし・みそ	細うどん・ごま・油・メークイン	きゅうり・レタス・人参	米類
		お菓子				
22 (月)	ジャージャー麺 野菜スープ	りんご	豚ミンチ・赤みそ・醤油	中華麺・ブイヨン・三温糖 片栗粉	レタス・えのき・人参・玉ねぎ・干しいたけ	海藻類
		☆しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめ	
23 (火)	ごはん 鰯の西京焼き ピーマンとじゃこの炒め物 フルーツ けんちん汁	かぼちゃ	鰯・ちりめんじゃこ・油揚げ・白みそ 醤油・煮干しだし	米・三温糖・里芋	ピーマン・大根・人参・ごぼう・しいたけ 板こんにやく・ねぎ・フルーツ	きのこ類
		☆カルピスゼリー	牛乳		アガー・カルピス	
24 (水)	ごはん 鶏肉と夏野菜の炊き合わせ たたききゅうり 竹の子の土佐煮 麩とねぎのみそ汁	オレンジ	鶏肉・醤油・煮干しだし・みそ 花かつお	米・麩・三温糖・米酢 ごま油	人参・ズッキーニ・オクラ・きゅうり・冬瓜 竹の子・なすび・ねぎ	果物類
		☆芋けんぴ	牛乳	さつま芋・三温糖・油		
25 (木)	ビビンバ 雷こんにやく わかめとえのきのスープ	人参	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・ごま油・ごま・米酢	ほうれん草・人参・大根・ぜんまい こんにやく・わかめ・えのき 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
		☆フルーツケーキ	牛乳・卵	ホットケーキミックス・三温糖 いちごジャム	フルーツ	
26 (金)	ごはん 豚しゃぶサラダ 粉ふき芋 がんと煮 なすびのみそ汁	ブルー	豚肉・がんと・醤油・白みそ 煮干しだし・みそ	米・メークイン・マヨドレ・三温糖 ごま・米酢	レタス・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー パプリカ・人参・なす・青のり	海藻類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
27 (土)	中華丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・お菓子	豚肉・豆腐・醤油・みそ・煮干しだし	米・三温糖・片栗粉・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・竹の子 しいたけ・青梗菜・わかめ	魚類
		お菓子	牛乳	お菓子		
29 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ ひじきの温サラダ トマト じゃが芋と人参のみそ汁	かぼちゃ	手羽元・醤油・煮干しだし・みそ	米・メークイン・三温糖・米酢	土生姜・ひじき・冷凍コーン・きゅうり 人参・トマト	きのこ類
		☆フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト		フルーツミックス缶・りんご・バナナ	
30 (火)	ごはん チンジャオロース かぼちゃ煮 フルーツ 白菜のみそ汁	人参	牛肉・醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖	ピーマン・竹の子・人参・かぼちゃ・フルー 白菜	海藻類
		枝豆 クッキー	牛乳	クッキー	枝豆	
31 (水)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え 人参煮 きのこスープ	ブルー	豚ヒレ肉・チーズ・醤油・花かつお	食パン・小麦粉・パン粉・油 三温糖・ブイヨン	ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・パセリ 人参・ソース・ケチャップ	果物類
		みたらし団子		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。