

## 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 (木)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司  小松菜のみそ汁	オレンジ  ☆お花ゼリー お菓子	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   お菓子・三温糖	焼き海苔・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜 乳)干しいたけ りんごジュース オレンジジュース・アガー	海藻類
2 (金)	ごはん 白身魚のきじ焼き ずいきとあげのたいたん おひたし 玉ねぎのみそ汁	りんご  ☆アメリカンドック	カラスガレイ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳・ウインナー	米・三温糖・ごま  油 ホットケーキミックス・小麦粉	土生姜・青ねぎ・ずいき・白菜・きゅうり 人参・玉ねぎ	肉類
3 (土)	肉うどん  キャベツの塩昆布和え	牛乳・お菓子  お菓子	牛肉・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
5 (月)	ごはん 麻婆茄子 コーンのかき揚げ メロン ニラ玉スープ	プルーン  ☆ジャムサンド	豚ミンチ・卵・赤みそ 醤油  牛乳	米・三温糖・小麦粉・油 ブイオン・片栗粉・ごま油  食パン・苺ジャム	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・青ねぎ 竹の子・なす・冷凍コーン・メロン・ニラ	魚類
6 (火)	<粗食の日> 乳)ごはん・鶏肉と野菜の煮物 おひたし・みそ汁 幼)ごはん・みそ汁 きゅうりとなすの漬物	オレンジ  ☆お好み焼き	・平和聖日(平和教育)の日として毎年、幼児チームでは「平和の集い」の取り組みを しています。その意味を受けながら、給食も“粗食の日”として、簡素なメニューを 感謝していただく体験ができるようにと、献立を考えました。 (乳児チームは、栄養面を配慮した献立になっています。)			
7 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ごぼうの甘辛揚げ マカロニサラダ 田舎スープ	人参  乳)トウモロコシの蒸しパン ゆり・幼)トウモロコシ	鮭・ベーコン・卵・醤油  牛乳	米・三温糖・ブイオン・パン粉 春雨・マカロニ・マヨドレ・片栗粉 油 乳)ホットケーキミックス	パセリ・ごぼう・きゅうり・人参・干しいたけ トマト・玉ねぎ・りんご トウモロコシ	海藻類
8 (木)	ごはん ミートボール なすと三度豆の田舎煮 もやしと小松菜のツナ和え 麩とねぎのみそ汁	りんご  ☆わらびもち	鶏ミンチ・豚ミンチ・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳・きな粉	米・三温糖・パン粉・油 片栗粉・米酢・麩  わらびもち粉・三温糖	玉ねぎ・ケチャップ・ソース・なす 三度豆・小松菜・緑豆もやし・人参 青ねぎ	果物類
9 (金)	ごはん 牛肉と夏野菜の春雨炒め 焼きかぼちゃ ピーマンとじゃこの炒り煮 なめこ汁	プルーン  ヨーグルト お菓子	牛肉・赤みそ・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ  ヨーグルト	米・三温糖・春雨  お菓子	玉ねぎ・人参・なす・ズッキーニ・パプリカ かぼちゃ・ピーマン・なめこ・わかめ	芋類
10 (土)	ぶっかけ冷やしうどん  じゃが芋の揚げ煮	牛乳・お菓子  お菓子	鶏ささみ・醤油・煮干しだし・みそ	細うどん・メークイン・片栗粉 油  お菓子	きゅうり・人参	米
12 (月)	振替休日					
13 (火)	ミートスパゲッティー  野菜スープ	人参  おかかのおにぎり	豚ミンチ  花かつお 乳)牛乳	スパゲッティー・ブイオン 片栗粉・三温糖  米・ごま	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン レタス・キャベツ・えのき・ケチャップ・ソース	魚類
14 (水)	保育協力日					
15 (木)	保育協力日					
16 (金)	混ぜごはん  具だくさんみそ汁	プルーン  芋かりんとう	鶏肉・高野豆腐・ちくわ 煮干しだし・みそ・醤油  牛乳	米・三温糖   さつま芋・油・三温糖	ごぼう・人参・糸こんにやく・三度豆 干しいたけ・玉ねぎ・わかめ・白菜	魚類

17	牛井	牛乳・お菓子	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・糸こんにゃく・人参・大根・小松菜 えのき	海藻類
(土)	野菜とあげのみそ汁	お菓子		お菓子		
19	ごはん タンドリーチキン チャンプルー フルーツ 春雨スープ	人参	鶏肉・豚肉・木綿豆腐 醤油	米・三温糖・春雨・パイヨン	カレールー・人参・フルーツ・青梗菜 えのき	魚類
(月)		みたらし団子		みたらし団子	乳)きゅうり 幼)ゴーヤ	
20	冷やしうどん	りんご	卵・油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油・赤みそ	細うどん・三温糖	きゅうり・ピーマン・パプリカ・竹の子 人参	海藻類
(火)	青椒肉絲	☆じゃこのおにぎり	ちりめんじゃこ 乳)牛乳	米・ごま	小松菜・人参	
21	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃ煮 ごま酢和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	オレンジ	鯖・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま	土生姜・かぼちゃ・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・人参・三つ葉	肉類
(水)		ゼリー マドレーヌ	牛乳	マドレーヌ	ゼリー	
22	コーンごはん 豚しゃぶサラダ がんも煮 フルーツ なすのみそ汁	人参	豚ロース肉・がんも・白みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま・マヨドレ	冷凍コーン・レタス・キャベツ・きゅうり 人参・パプリカ・フルーツ・なす	芋類
(木)		乳)枝豆の蒸しパン ゆり・幼)枝豆 お菓子	牛乳	ゆり・幼)お菓子 乳)ホットケーキミックス	枝豆	
23	ビビンバ	プルーン	牛肉・卵・醤油	米・パイヨン・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 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
(金)	雷こんにゃく わかめスープ	☆いろいろ りんご	牛乳・小豆	上新粉・三温糖・小麦粉	りんご	
24	中華丼	牛乳・お菓子	豚肉・豆腐・煮干しだし・醤油・みそ	米・パイヨン・片栗粉	白菜・青梗菜・竹の子・人参・ピーマン 椎茸・玉ねぎ・青ねぎ	魚類
(土)	豆腐とねぎのみそ汁	お菓子		お菓子		
26	ジャージャー麺	オレンジ	豚ミンチ・赤みそ・醤油	中華麺・パイヨン・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	魚類
(月)	野菜スープ	☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり	
27	ごはん 鯖の西京焼き かぼちゃ煮 れんこんサラダ 冬瓜とあげのみそ汁	プルーン	鯖・白みそ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油 マヨドレ・ごま	かぼちゃ・れんこん・人参・きゅうり・冬瓜	肉類
(火)		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
28	三色ごはん	人参	鶏ミンチ・卵・ちくわ・豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	土生姜・小松菜・青のり・大根・人参・しいたけ ごぼう・こんにゃく・青ねぎ	海藻類
(水)	ちくわの磯辺揚げ	☆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	
29	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 きのこスープ	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 パイヨン・三温糖	ブロッコリー・トウモロコシ・玉ねぎ しめじ・パセリ ゆり・幼)ケチャップ・ソース	米
(木)		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・バター		
30	カレーライス	プルーン	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	魚類
(金)	きゅうりとじゃこの酢の物	プリン せんべい	ヨーグルト	せんべい・プリン		
31	鶏なんばうどん	牛乳・お菓子	鶏肉・煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・小麦粉・油 さつま芋	小松菜・ブロッコリー・冷凍コーン	米
(土)	野菜の天ぷら	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。