

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 (火)	ごはん 手羽元の煮つけ おから煮 たたききゅうり 玉ねぎのみそ汁	プルーン	手羽元・油揚げ・ちくわ・おから 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま油	土生姜・糸こんにやく・人参・小松菜 ごぼう・青ネギ・きゅうり・玉ねぎ	海藻類
2 (水)	ごはん イワシのかば焼き かぼちゃ煮 ごま酢和え けんちん汁	ヨーグルト ドーナツ	ヨーグルト	ドーナツ		肉類
		人参	イワシ・油揚げ・木綿豆腐 煮干しだし・醤油	米・三温糖・里芋・ごま・米酢 小麦粉・油	キャベツ・人参・きゅうり・大根・ごぼう 椎茸・こんにやく・かぼちゃ	
3 (木)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 小松菜のみそ汁	梨	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	米・マヨドレ・米酢・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	野菜類
		☆大学芋	牛乳	さつま芋・黒糖・油		
4 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 れんこんのしぐれ煮 フルーツ わかめのみそ汁	かぼちゃ	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・椎茸・青梗菜・糸こんにやく れんこん・三度豆・フルーツ・わかめ	魚類
		乳)☆バタートースト ゆり)幼)☆ジャムサンド	牛乳	ゆり)幼)いちごジャム 食パン 乳)バター		
5 (土)	牛丼 豆腐と菜っ葉のみそ汁	牛乳・お菓子	牛肉・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにやく 白菜・小松菜	野菜類
		お菓子		お菓子		
7 (月)	ごはん チャプチェ 舞茸の天ぷら ナムル 大根とあげのみそ汁	人参	鶏ミンチ・豚ミンチ・赤みそ 油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・ごま油 片栗粉・春雨・小麦粉・油	玉ねぎ・パプリカ・人参・小松菜 舞茸・ほうれん草・緑豆もやし きゅうり・大根	魚類
		☆ぶどうゼリー 乳)お菓子 幼)炒り大豆	幼)大豆 牛乳	乳)お菓子 三温糖	ぶどうジュース・アガー	
8 (火)	ごはん コロッケ れんこんのきんぴら キャベツのじゃこ和え もやしのみそ汁	プルーン	牛肉・ちりめんじゃこ 醤油	米・三温糖・小麦粉・パン粉 油・ごま・メークイン	玉ねぎ・れんこん・人参・キャベツ 緑豆もやし	豆類
		☆肉まん	牛乳・豚ミンチ	小麦粉・片栗粉・B.P ホットケーキミックス	玉ねぎ・竹の子・干しいたけ	
9 (水)	ひじきごはん 鯖のきじ焼き 切干大根煮 おひたし 豆腐と三つ葉のすまし汁	かぼちゃ	鯖・豆腐・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	土生姜・切り干し大根・人参・三度豆 白菜・ほうれん草・きゅうり・みつ葉 青ネギ・ひじき	肉類
		りんご お菓子	牛乳	お菓子	りんご	
10 (木)	ちゃんぽん風ラーメン 唐揚げ	オレンジ	豚肉・ちくわ・鶏肉 煮干しだし・醤油	中華麺・片栗粉・油	緑豆もやし・キャベツ・人参・小松菜 土生姜	キノコ類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
11 (金)	ピビンバ 雷こんにやく 春雨スープ	梨	牛肉・卵・醤油	米・ブイオン・三温糖・米酢 ごま・ごま油・春雨	ほうれん草・きゅうり・人参・大根・ぜんまい こんにやく・青梗菜・えのき 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		
12 (土)	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳・お菓子	豚ミンチ	スパゲッティ・ブイオン 片栗粉・三温糖	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	乳製品
		お菓子		お菓子		
14 (月)	体育の日					
15 (火)	ごはん ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃサラダ きのこのみそ汁	プルーン	豚ミンチ 煮干しだし・醤油・みそ	米・マヨドレ・パン粉 三温糖	玉ねぎ・ほうれん草・りんご・かぼちゃ 椎茸・しめじ・えのき・ケチャップ・ソース 冷凍コーン	海藻類
		プリン 乳)せんべい 幼)するめ	幼)するめ 牛乳	乳)せんべい プリン		

16 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 五目豆煮 ひじきサラダ かき玉汁	オレンジ ☆アメリカンドック	鯖・大豆・卵 煮干しだし・醤油 牛乳・ウインナー	米・三温糖・片栗粉 ホットケーキミックス・油	土生姜・ごぼう・人参・れんこん こんにやく・ひじき・きゅうり・パプリカ 三つ葉	芋類
17 (木)	カレーうどん ポテトサラダ	人参 ☆昆布のおにぎり	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 米	玉ねぎ・人参・青ネギ・カレールー 冷凍コーン・きゅうり・りんご	魚類
18 (金)	混ぜご飯 具だくさんみそ汁	りんご パン	鶏肉・高野豆腐・ちくわ 煮干しだし・みそ・醤油 牛乳	米・三温糖 パン	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	緑黄色野菜
19 (土)	あそぼう会					
21 (月)	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ 麩とねぎのみそ汁	プルーン ☆お好み焼き	鶏肉・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豚肉・花かつお	米・三温糖・麩 小麦粉・B.P	大根・人参・ごぼう・れんこん・干しいたけ こんにやく・オクラ・青ねぎ・フルーツ キャベツ・青のり・お好みソース	魚類
22 (火)	祝日					
23 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き 金時豆煮 もやしと小松菜のツナ和え いものこ汁	人参 梨 お菓子	鮭・金時豆・油揚げ・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・里芋・三温糖・米酢 パン粉 お菓子	パセリ・緑豆もやし・きゅうり・小松菜 こんにやく・大根・人参・青ネギ 梨	肉類
24 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	かぼちゃ ☆フルーツケーキ	牛肉 牛乳・卵	米・マカロニ・メークイン・マヨドレ 三温糖・小麦粉 ゆり・幼)イチゴジャム 三温糖 ホットケーキミックス・B.P	玉ねぎ・人参・マッシュルーム ケチャップ・ソース・きゅうり・りんご フルーツ	野菜類
25 (金)	ごはん マーメレード焼き ごぼうの甘辛揚げ カブサラダ ポトフ	りんご ☆白玉あべ川	鶏肉・ツナ・ウインナー 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豆腐・きな粉	米・三温糖・米酢・ブイオン 片栗粉・油・マーメレード 白玉粉・三温糖	ごぼう・カブ・人参・きゅうり・玉ねぎ キャベツ・セロリ	魚類
26 (土)	中華丼 わかめスープ	牛乳・お菓子 お菓子	豚肉・醤油 お菓子	米・ブイオン お菓子	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸 竹の子・青梗菜・わかめ	乳製品
28 (月)	ごはん マーボー豆腐 コーンのかき揚げ 小松菜としめじの煮びたし 冬瓜のスープ	梨 ゼリー お菓子	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ・ツナ 醤油 牛乳	米・三温糖・米酢・ブイオン 小麦粉・油 お菓子	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参 竹の子・青ネギ・冷凍コーン・小松菜 しめじ・冬瓜・えのき・わかめ ゼリー	魚類
29 (火)	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 乳)ミルクシチュー 幼)クリームコーンスープ	プルーン ☆ゆかり寿司	豚ヒレ・チーズ・花かつお 醤油 乳)牛乳 乳)牛乳	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイオン・三温糖 乳)メークイン 米	ブロッコリー・玉ねぎ・キャベツ・人参 幼)クリームコーン缶 ゆり・幼)ケチャップ・ソース 焼きのり・ゆかり	野菜類
30 (水)	人参ごはん 白身魚の甘酢かけ ひじき煮 おひたし なめこ汁	人参 柿 お菓子	カラスガレイ・油揚げ・ちくわ 高野豆腐・煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・片栗粉・油・米酢 お菓子	玉ねぎ・人参・ひじき・三度豆 ほうれん草・えのき・なめこ 柿	肉類
31 (木)	きつねうどん チンジャオロースー	オレンジ ☆スイートパンプキン	油揚げ・牛肉・赤みそ 煮干しだし・醤油 牛乳・卵黄・生クリーム	うどん・三温糖 さつま芋・三温糖	小松菜・人参・ピーマン・パプリカ 竹の子・青ネギ かぼちゃ	海藻類

- ・☆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。