

# 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	
2 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 キウイ もやしのみそ汁	かぼちゃ	鶏ミンチ・牛肉・高野豆腐・醤油・みそ 煮干しだし	米・三温糖・片栗粉・ごま油	椎茸・玉ねぎ・人参・青梗菜・ごぼう 糸こんにゃく・三度豆・もやし	魚類
		★わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖		
3 (火)	ごはん コロッケ ほうれん草とコーンのソテー オクラのごま和え わかめとえのきのスープ	りんご	豚ミンチ・醤油	米・メークイン・油・パン粉 ブイヨン・ごま・小麦粉	玉ねぎ・ほうれん草・冷凍コーン わかめ・えのき・オクラ 幼)ソース	果物類
		★お花ゼリー	牛乳		アガー・オレンジジュース・りんごジュース	
4 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 ひじき煮 キャベツのじゃこ和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	人参	鯖・油揚げ・豆腐・ちくわ・醤油・みそ ちりめんじゃこ・煮干しだし	米・三温糖・米酢	生姜・ひじき・三度豆 キャベツ・人参・三つ葉	緑黄色野菜
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
5 (木)	乳)鶏なんぼうどん 幼)流しそうめん  ポテトサラダ	オレンジ	乳)鶏肉 煮干しだし・醤油	乳)うどん 幼)そうめん メークイン・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	乳製品
		★しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめ	
6 (金)	ごはん 牛肉春雨 かぼちゃ煮 たたききゅうり ほうれん草のみそ汁	ブルー	牛肉・醤油・みそ・煮干しだし 赤みそ	米・春雨・三温糖・米酢・ごま油	玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ・三度豆 かぼちゃ・きゅうり・ほうれん草	海藻類
		★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
7 (土)	きつねうどん  煮物	牛乳・お菓子	油あげ・ちくわ・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖	小松菜・人参・玉ねぎ	乳製品
		お菓子		お菓子		
9 (月)	ごはん 豚しゃぶサラダ がんも煮 れんこんのきんぴら ワンタンスープ	オレンジ	豚ロース肉・がんも 白みそ・醤油	米・メークイン・ブイヨン・三温糖 ワンタンの皮・ごま・マヨドレ	レタス・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー パプリカ・白菜・人参・れんこん	魚類
		★スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵	三温糖・バター	さつま芋	
10 (火)	ごはん 牛肉と玉ねぎのすき煮 とうもろこしのかき揚げ おひたし 麩とねぎのみそ汁	ブルー	牛肉・焼き豆腐・醤油・みそ 煮干しだし・花かつお	米・麩・三温糖・小麦粉 油	玉ねぎ・糸こんにゃく・ほうれん草・えのき 人参・冷凍コーン	魚類
		★冷やしぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
11 (水)	ごはん 鮭フライ 人参煮 ごま酢和え きのこスープ	りんご	鮭・醤油	米・小麦粉・パン粉・春雨・米酢 ごま・ブイヨン・油	人参・きゅうり・キャベツ・ねぎ・しめじ・パセリ 玉ねぎ 幼)ソース	肉類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
12 (木)	三色ごはん フルーツ 豚汁	かぼちゃ	鶏ミンチ・豚肉・卵・油揚げ・醤油 みそ・煮干しだし	米・三温糖	小松菜・大根・人参・ごぼう・椎茸 糸こんにゃく・青ねぎ・ピオーネ 幼)梨	きのこ類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
13 (金)	ごはん 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ ナムル 中華コーンスープ	人参	豚ミンチ・木綿豆腐・卵 醤油・赤みそ	米・ブイヨン・ごま ごま油・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・竹の子・人参・青ねぎ・にんにく 生姜・緑豆もやし・ほうれん草・きゅうり 人参・クリームコーン缶・かぼちゃ	海藻類
		★ジャムサンド	牛乳	食パン・苺ジャム		
14 (土)	牛肉うどん  野菜の天ぷら	牛乳・お菓子	牛肉・煮干しだし・醤油	うどん・小麦粉・油	小松菜・舞茸・なす・かぼちゃ	乳製品
		お菓子		お菓子		
16 (月)	敬老の日					

17 (火)	ビビンバ 雷こんにやく わかめスープ	ブルー ★お好み焼き	牛肉・卵・醤油 牛乳・豚肉・花かつお	米・三温糖・ごま油・ごま・米酢 ブイヨン 小麦粉・ベーキングパウダー	ほうれん草・人参・大根・ぜんまい こんにやく・わかめ・玉ねぎ・きゅうり 乳) 緑豆もやし 幼) 小大豆もやし キャベツ・ソース・青のり	魚類
	ごはん 鯖のきじ焼き ごぼうの甘辛揚げ もやしと小松菜のツナ和え かき玉汁	人参 りんご お菓子	鯖・ツナ・卵・醤油・煮干しだし 牛乳	米・油・片栗粉・三温糖・米酢 お菓子	ねぎ・ごぼう・もやし・小松菜・きゅうり・人参 土生姜 りんご	
18 (水)	ごはん 手羽元の煮つけ 小松菜と舞茸の煮びたし フルーツ 豆腐と人参のみそ汁	かぼちゃ ★ホットケーキ	手羽元・豆腐・醤油・煮干しだし みそ 牛乳	米・三温糖・ブイヨン ホットケーキミックス バター・三温糖	生姜・小松菜・舞茸・人参・フルーツ	海藻類
	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 オニオンスープ	りんご みたらし団子	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお・醤油 牛乳	食パン・ブイヨン 小麦粉・パン粉・油 みたらし団子	トマト・ブロッコリー・人参・玉ねぎ ケチャップ・ソース	
19 (木)	ごはん 手羽元の煮つけ 小松菜と舞茸の煮びたし フルーツ 豆腐と人参のみそ汁	かぼちゃ ★ホットケーキ	手羽元・豆腐・醤油・煮干しだし みそ 牛乳	米・三温糖・ブイヨン ホットケーキミックス バター・三温糖	生姜・小松菜・舞茸・人参・フルーツ	海藻類
	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 オニオンスープ	りんご みたらし団子	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお・醤油 牛乳	食パン・ブイヨン 小麦粉・パン粉・油 みたらし団子	トマト・ブロッコリー・人参・玉ねぎ ケチャップ・ソース	
20 (金)	ごはん 手羽元の煮つけ 小松菜と舞茸の煮びたし フルーツ 豆腐と人参のみそ汁	かぼちゃ ★ホットケーキ	手羽元・豆腐・醤油・煮干しだし みそ 牛乳	米・三温糖・ブイヨン ホットケーキミックス バター・三温糖	生姜・小松菜・舞茸・人参・フルーツ	海藻類
	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 オニオンスープ	りんご みたらし団子	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお・醤油 牛乳	食パン・ブイヨン 小麦粉・パン粉・油 みたらし団子	トマト・ブロッコリー・人参・玉ねぎ ケチャップ・ソース	
21 (土)	すき焼き丼 わかめのみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	牛肉・豆腐・煮干しだし・醤油・みそ お菓子	米・麩・三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・椎茸・白菜・白ねぎ 糸こんにやく・わかめ	乳製品
	秋分の日					
22 (月)	コーンごはん 鶏のマーメレード焼き 切干大根煮 スパゲティーサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ブルー ★アメリカンドッグ	鶏肉・油揚げ・ちくわ みそ・醤油・煮干しだし 牛乳・ウインナー	米・メークイン・三温糖・マヨレ スパゲティー・マーメレード 小麦粉 ホットケーキミックス・油	切干大根・人参・キャベツ 玉ねぎ・きゅうり・三度豆	きのこ類
	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	人参 ★フルーツケーキ	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油 牛乳・卵	米・メークイン・三温糖・米酢 ホットケーキミックス・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ カレールー フルーツ・苺ジャム	
23 (火)	冷やしうどん 豚の生姜焼き	りんご ★おかかのおにぎり	油揚げ・豚肉・卵・醤油・煮干しだし 赤みそ 花かつお 乳) 牛乳	うどん・三温糖 米・ごま	きゅうり・玉ねぎ・人参・土生姜 パプリカ	緑黄色野菜
	ごはん 白身魚の甘酢がけ 粉ふき芋 おひたし なめこ汁	かぼちゃ ゼリー お菓子	カラスガレイ・醤油・みそ・煮干しだし 牛乳	米・メークイン・三温糖・米酢 ごま・片栗粉 お菓子	玉ねぎ・人参・ほうれん草・えのき・なめこ 高野豆腐・青のり ゼリー	
24 (水)	中華丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	豚肉・豆腐・煮干しだし・醤油・みそ いなり揚げ 乳) 牛乳	米・ブイヨン・片栗粉 米・米酢・三温糖	白菜・青梗菜・竹の子・ピーマン・椎茸 玉ねぎ・わかめ	肉類
	ミートスパゲティー 野菜スープ	オレンジ ★いなり寿司	豚ミンチ・醤油 いなり揚げ 乳) 牛乳	スパゲティー・ブイヨン 三温糖・小麦粉 米・米酢・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	
25 (木)	冷やしうどん 豚の生姜焼き	りんご ★おかかのおにぎり	油揚げ・豚肉・卵・醤油・煮干しだし 赤みそ 花かつお 乳) 牛乳	うどん・三温糖 米・ごま	きゅうり・玉ねぎ・人参・土生姜 パプリカ	緑黄色野菜
	ごはん 白身魚の甘酢がけ 粉ふき芋 おひたし なめこ汁	かぼちゃ ゼリー お菓子	カラスガレイ・醤油・みそ・煮干しだし 牛乳	米・メークイン・三温糖・米酢 ごま・片栗粉 お菓子	玉ねぎ・人参・ほうれん草・えのき・なめこ 高野豆腐・青のり ゼリー	
26 (金)	中華丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	豚肉・豆腐・煮干しだし・醤油・みそ いなり揚げ 乳) 牛乳	米・ブイヨン・片栗粉 米・米酢・三温糖	白菜・青梗菜・竹の子・ピーマン・椎茸 玉ねぎ・わかめ	肉類
	ミートスパゲティー 野菜スープ	オレンジ ★いなり寿司	豚ミンチ・醤油 いなり揚げ 乳) 牛乳	スパゲティー・ブイヨン 三温糖・小麦粉 米・米酢・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	
27 (土)	中華丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	豚肉・豆腐・煮干しだし・醤油・みそ いなり揚げ 乳) 牛乳	米・ブイヨン・片栗粉 米・米酢・三温糖	白菜・青梗菜・竹の子・ピーマン・椎茸 玉ねぎ・わかめ	乳製品
	ミートスパゲティー 野菜スープ	オレンジ ★いなり寿司	豚ミンチ・醤油 いなり揚げ 乳) 牛乳	スパゲティー・ブイヨン 三温糖・小麦粉 米・米酢・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	
28 (日)	中華丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	豚肉・豆腐・煮干しだし・醤油・みそ いなり揚げ 乳) 牛乳	米・ブイヨン・片栗粉 米・米酢・三温糖	白菜・青梗菜・竹の子・ピーマン・椎茸 玉ねぎ・わかめ	肉類
	ミートスパゲティー 野菜スープ	オレンジ ★いなり寿司	豚ミンチ・醤油 いなり揚げ 乳) 牛乳	スパゲティー・ブイヨン 三温糖・小麦粉 米・米酢・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	
29 (月)	中華丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	豚肉・豆腐・煮干しだし・醤油・みそ いなり揚げ 乳) 牛乳	米・ブイヨン・片栗粉 米・米酢・三温糖	白菜・青梗菜・竹の子・ピーマン・椎茸 玉ねぎ・わかめ	肉類
	ミートスパゲティー 野菜スープ	オレンジ ★いなり寿司	豚ミンチ・醤油 いなり揚げ 乳) 牛乳	スパゲティー・ブイヨン 三温糖・小麦粉 米・米酢・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	
30 (火)	中華丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	豚肉・豆腐・煮干しだし・醤油・みそ いなり揚げ 乳) 牛乳	米・ブイヨン・片栗粉 米・米酢・三温糖	白菜・青梗菜・竹の子・ピーマン・椎茸 玉ねぎ・わかめ	肉類
	ミートスパゲティー 野菜スープ	オレンジ ★いなり寿司	豚ミンチ・醤油 いなり揚げ 乳) 牛乳	スパゲティー・ブイヨン 三温糖・小麦粉 米・米酢・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	

・☆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。