

# 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)	あんかけうどん 牛肉と旬野菜の炒め物	みかん	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・片栗粉・三温糖	小松菜・れんこん・人参・ブロッコリー・大根 青ねぎ	魚類
		★鶏ごぼうの おにぎり	乳)牛乳 鶏肉・醤油	米・三温糖	ごぼう・人参	
3 (火)	納豆ごはん おでん カリフラワーの天ぷら きゃべつのしらす和え きのこのみそ汁	さつま芋	納豆・鶏肉・ちくわ・ちりめんじゃこ がんと・煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・油・米酢 三温糖	小松菜・大根・人参・こんにゃく・カリフラワー きゃべつ・しめじ・えのき・しいたけ	果物類
		★肉まん	牛乳・豚ミンチ・醤油	ホットケーキミックス 小麦粉・片栗粉	玉ねぎ・竹の子・干しいたけ	
4 (水)	ごはん 幼)ししゃものごま揚げ 乳)鯖の竜田揚げ 金時豆煮・小松菜のきつね和え 玉ねぎのみそ汁	人参	乳)鯖 幼)ししゃも 金時豆・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・油 乳)片栗粉 幼)ごま・小麦粉	小松菜・人参・玉ねぎ	肉類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
5 (木)	ごはん ひじき入りつくね かぼちゃ煮 スパゲティサラダ けんちん汁	りんご	豚ミンチ・鶏ミンチ・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・里芋・スパゲティ 三温糖・マヨドレ	ひじき・玉ねぎ・土生姜・かぼちゃ・きゅうり 人参・大根・しいたけ・ごぼう・こんにゃく・ねぎ	豆類
		★ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
6 (金)	幼)手巻き寿司 乳)ちらし寿司 豆腐と青菜のみそ汁	ブルーン	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・マヨドレ	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン・小松菜 乳)干しいたけ	きのこ類
		★ジャムサンド	牛乳 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉	食パン・ジャム		
7 (土)	あんかけ焼きそば わかめスープ	牛乳・お菓子	豚肉・醤油	焼きそば麺・ごま油 片栗粉・ブイヨン	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・竹の子・青梗菜 しいたけ・わかめ	米
		お菓子		お菓子		
9 (月)	ごはん 豆腐の落とし揚げ 五色きんぴら ごま酢和え かきたま汁 ピピンパ	さつま芋	木綿豆腐・ちくわ・卵 煮干しだし・醤油	米・小麦粉・油・ごま・米酢 三温糖	人参・冷凍コーン・ごぼう・れんこん・三度豆 糸こんにゃく・ほうれん草・きゅうり・きゃべつ 青ねぎ	魚類
		★グラタン	牛乳・鶏肉	マカロニ・小麦粉・バター	玉ねぎ・しめじ	
10 (火)	雷こんにゃく 春雨スープ	みかん	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・米酢・ごま ごま油・春雨・ブイヨン	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根・人参 こんにゃく・青梗菜・えのき 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	果物類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
11 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 大豆とひじき煮 おひたし 麩と三つ葉のすまし汁	りんご	鯖・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・麩・三温糖・ごま	ひじき・こんにゃく・人参・れんこん・ほうれん草 白菜・えのき・三つ葉・土生姜	肉類
		★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		
12 (木)	ごはん 鶏のマーマレード焼き 切り干し大根煮 フルーツ 田舎スープ	人参	鶏肉・油揚げ・ちくわ・ベーコン・卵 煮干しだし・醤油	米・春雨・ブイヨン・三温糖 マーマレード	切り干し大根・人参・三度豆・フルーツ 玉ねぎ・トマト・干しいたけ	魚類
		★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		
13 (金)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ クリームシチュー	ブルーン	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお 醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン・マヨドレ	ブロッコリー・かぼちゃ・りんご・玉ねぎ・人参 シチュールー ゆり・幼)ケチャップ・ソース	きのこ類
		★いなり寿司	乳)牛乳 油揚げ	米・三温糖・米酢		
14 (土)	チャプチェ丼 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子	豚ミンチ・鶏ミンチ・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ	春雨・三温糖	パプリカ・人参・玉ねぎ・小松菜・大根	果物類
		お菓子		お菓子		
16 (月)	ごはん 酢豚 ナムル フルーツ 中華コーンスープ	さつま芋	豚肉・卵・醤油	米・片栗粉・油・米酢・ごま ごま油・三温糖・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・ほうれん草 緑豆もやし・クリームコーン缶・ケチャップ フルーツ・青ねぎ	魚類
		★白玉あべかわ	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		

# こんだてひょう

日曜日	献立	主な材料			不足食材	
		午前のおやつ (1~2才のみ)	午後のおやつ	血や肉になるもの		力や熱になるもの
17 (火)	ごはん 手羽元の煮つけ れんこんのきんぴら 白和え なめこと玉ねぎのみそ汁	みかん	手羽元・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	土生姜・れんこん・人参・ほうれん草・ごぼう こんにやく・ひじき・なめこ・玉ねぎ	海藻類
		★鬼まんじゅう	牛乳	ホットケーキミックス さつま芋・三温糖		
18 (水)	カレーうどん ポテトサラダ	ブルー	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・マヨドレ 片栗粉	玉ねぎ・人参・青ねぎ・カレールー・きゅうり りんご・冷凍コーン	きのこ類
		★昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布	
19 (木)	混ぜごはん 菜っ葉のみそ汁	人参	鶏肉・高野豆腐・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	糸こんにやく・ごぼう・三度豆・干しいたけ 人参・白菜・小松菜	果物類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
20 (金)	ごはん 鱈の照り焼き 大豆とじゃこのカリカリ和え オクラのごま和え 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	りんご	鱈・大豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・さつま芋・三温糖・ごま 片栗粉・油 幼)酒粕	オクラ・大根・人参・ごぼう・しいたけ・青ねぎ 糸こんにやく	肉類
		ぶどうパン	乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し 牛乳	ぶどうパン		
21 (土)	クリスマス会					
23 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 ぜんまいの炊き合わせ ゆず大根 わかめのみそ汁	みかん	高野豆腐・鶏肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢	玉ねぎ・人参・青梗菜・しいたけ・ぜんまい 糸こんにやく・しめじ・大根・ゆず・わかめ	魚類
		★焼き芋	牛乳	さつま芋		
24 (火)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ 黒豆煮 おひたし 蕪のみそ汁	人参	豚肉・チーズ・黒豆・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・パン粉・油 三温糖	ほうれん草・人参・白菜・えのき・蕪	果物類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
25 (水)	ハヤシライス マカロニサラダ	ブルー	牛肉	米・メークイン・小麦粉 マカロニ・マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・ケチャップ ソース	きのこ類
		★フルーツケーキ	牛乳・卵	ゆり・幼)いちごジャム ホットケーキミックス	フルーツ	
26 (木)	《もちつき》 全員)豚汁・みかん 乳)ごはん・煮魚・おひたし 幼)ピザ餅・磯辺焼き きな粉餅	さつま芋	豚肉・油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ 乳)鱈・花かつお	米・三温糖	大根・人参・糸こんにやく・ごぼう・しいたけ 青ねぎ・みかん	海藻類
		パン	幼)ピザ用チーズ・ウインナー・きな粉 牛乳	パン	乳)ほうれん草・えのき 幼)ピーマン・玉ねぎ・冷凍コーン・ケチャップ 焼きのり	
27 (金)	親子うどん 肉じゃが煮	りんご	鶏肉・卵・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖	小松菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにやく	豆類
		★ゆかり寿司	乳)牛乳	米	ゆかり・焼きのり	
28 (土)	お弁当日					

・★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”と異なるメニューを食べる場合には“ゆり”と記載します。