

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	
4 (土)	お弁当の日	お菓子 お菓子		お菓子		
6 (月)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	ブルー ☆白玉あべ川	豚ミンチ・醤油 牛乳・豆腐・きな粉	スパゲッティー・三温糖 ブイヨン・小麦粉 白玉粉・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・レタス キャベツ・えのき・トマト缶・ケチャップ ソース・干し椎茸	海藻類
7 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 高野のオランダ煮 ひじきサラダ のっぺい汁	みかん ☆ホットケーキ	鶏肉・高野豆腐・油揚げ 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・マーマレード 米酢・里芋・片栗粉・油 三温糖・バター ホットケーキミックス	ひじき・きゅうり・パプリカ・大根・人参 椎茸・こんにやく・青ねぎ	魚類
8 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 おから煮 オクラのおかか和え かきたま汁	人参 バナナ 昆布	鯖・おから・油揚げ・ちくわ・卵 煮干しだし・醤油・みそ・花かつお 牛乳	米・三温糖・片栗粉	土生姜・糸こんにやく・人参・小松菜 青ねぎ・ごぼう・オクラ バナナ・昆布	肉類
9 (木)	ひじきごはん コロケ れんこんのきんぴら キャベツのじゃこ和え 麩のみそ汁	りんご ☆カルピスゼリー	牛肉・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・ごま・麩・三温糖・米酢 メークイン・小麦粉・パン粉・油 三温糖	人参・玉ねぎ・れんこん・キャベツ ひじき カルピス・アガー	果物類
10 (金)	ごはん 松風焼き 黒豆煮 おひたし 豆腐の三つ葉のすまし汁	さつま芋 パン	鶏ミンチ・黒豆・豆腐・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま パン	土生姜・玉ねぎ・人参・ごぼう・三つ葉 ほうれん草・えのき	海藻類
11 (土)	中華丼 わかめスープ	牛乳・お菓子 お菓子	豚肉・醤油	米・ブイヨン・片栗粉 お菓子	白菜・青梗菜・椎茸・玉ねぎ・人参 竹の子・ピーマン・わかめ	魚類
13 (月)	成人の日					
14 (火)	カレーうどん ポテトサラダ	みかん みたらし団子	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油 牛乳	うどん・三温糖・メークイン マヨドレ・片栗粉 みたらし団子	玉ねぎ・人参・青ねぎ・きゅうり 冷凍コーン・りんご・カレールー	海藻類
15 (水)	ごはん 乳)鯖の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ 金時豆煮 フルーツ 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	ブルー プリン せんべい	乳)鯖 幼)ししゃも 金時豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・油 幼)ごま・小麦粉・酒かす 乳)片栗粉 プリン・せんべい	フルーツ・大根・人参・椎茸・糸こんにやく 青ねぎ・ごぼう	肉類
16 (木)	ハヤシライス ごまマヨサラダ	かぼちゃ ☆フルーツケーキ	牛肉・ちくわ 牛乳・卵	米・三温糖・ごま・マヨドレ メークイン・ブイヨン・小麦粉 三温糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・キャベツ・レタス・パプリカ ケチャップ・ソース・ブロッコリー フルーツ	豆類
17	ごはん チャプチェ 白菜とあげのたいたん	りんご ☆大学芋	鶏ミンチ・豚ミンチ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ・赤みそ	米・三温糖・米酢・春雨	玉ねぎ・パプリカ・小松菜・きくらげ 白菜・水菜・蕪・きゅうり・人参 しめじ・えのき・椎茸	魚類

(金)	カブサラダ きのこのみそ汁		牛乳	さつまいも・油・黒糖		～
18	肉うどん	牛乳・お菓子	牛肉・ちくわ・煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン	小松菜・玉ねぎ・人参・大根	海藻類
(土)	煮物	お菓子		お菓子		
20	納豆ごはん おでん ごぼうの甘辛揚げ フルーツ 豚肉とキャベツのみそ汁	ブルー ヨーグルト マドレーヌ	納豆・がんもどき・鶏肉・豚肉 煮干しだし・醤油・みそ・ちくわ ヨーグルト	米・片栗粉・油・三温糖 マドレーヌ	小松菜・大根・人参・こんにゃく・ごぼう フルーツ・キャベツ	魚類
(月)						
21	ごはん 鮭のパン粉焼き ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ クリームコンスープ	かぼちゃ ☆グラタン	鮭・豚肉・大豆 牛乳・鶏肉	米・三温糖・マヨドレ・ブイヨン 片栗粉・パン粉・メークイン マカロニ・小麦粉	パセリ・玉ねぎ・人参・白菜・りんご ケチャップ・クリームコロン缶 玉ねぎ・しめじ	海藻類
(火)						
22	混ぜご飯 具だくさんみそ汁	みかん ☆肉まん	鶏肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豚ミンチ・醤油	米・三温糖 ホットケーキミックス 小麦粉・B.P・片栗粉	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆 干しいたけ・玉ねぎ・わかめ・白菜 玉ねぎ・干し椎茸・竹の子	果物類
(水)						
23	カツサンド チーズサンド 焼きカボチャ ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー	りんご ☆ぜんざい	豚ヒレ肉・鶏肉・チーズ 花かつお・醤油 牛乳・小豆	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン 白玉粉・三温糖	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参 クリームシチュールー ケチャップ・ソース	野菜類
(木)						
24	あんかけうどん 肉じゃが煮	人参 ☆鶏ごぼうのおにぎり	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油 乳)牛乳 鶏肉・醤油	うどん・三温糖・片栗粉 メークイン 米・三温糖	小松菜・青ねぎ 玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにゃく ごぼう・人参	海藻類
(金)						
25	牛丼 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく 大根・小松菜・椎茸	魚類
(土)						
27	ごはん マーボー豆腐 れんこん煮 ナムル 中華風スープ	かぼちゃ みかん お菓子	豚ミンチ・木綿豆腐・卵 煮干しだし・醤油・赤みそ 牛乳	米・三温糖・片栗粉・ごま ごま油・ブイヨン お菓子	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・れんこん・ほうれん草・きゅうり 緑豆もやし・椎茸・青梗菜 みかん	魚類
(月)						
28	ちゃんぽん風ラーメン から揚げ	りんご ☆いなり寿司	豚肉・ちくわ・鶏肉 煮干しだし・醤油 乳)牛乳 油揚げ	中華麺・片栗粉・油 ブイヨン 米・米酢・三温糖	キャベツ・緑豆もやし・人参・玉ねぎ きくらげ・小松菜・青ねぎ	海藻類
(火)						
29	ビビンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	人参 ☆アメリカンドック	牛肉・卵・醤油 牛乳・ウインナー	米・春雨・ブイヨン・米酢 ごま・ごま油・三温糖 小麦粉 ホットケーキミックス・油	ほうれん草・きゅうり・大根・人参 ぜんまい・こんにゃく・わかめ・えのき 乳)緑豆もやし(幼)小大豆もやし	魚類
(水)						
30	ごはん 鱈の照り焼き ひじき煮 白和え なめこ汁	さつまいも ☆お好み焼き	鱈・油揚げ・ちくわ・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豚肉・花かつお	米・三温糖・ごま 小麦粉	ひじき・人参・三度豆・糸こんにゃく・ごぼう 菊菜・ほうれん草・なめこ・玉ねぎ キャベツ・ソース・青のり	果物類
(木)						
31	ごはん ミートボール 小松菜と舞茸の煮びたし スパゲッティーサラダ わかめとえのきのみそ汁	みかん ゼリー お菓子	豚ミンチ・鶏ミンチ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・パン粉・油・三温糖・片栗粉 スパゲッティー・マヨドレ お菓子	玉ねぎ・小松菜・舞茸・きゅうり・人参 わかめ・えのき・ケチャップ・ソース ゼリー	魚類
(金)						

- ・☆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。