

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 (土)	牛丼	お菓子・牛乳	牛肉・油揚げ・醤油・煮干しだし みそ	米・三温糖	糸こんにゃく・人参・大根・わかめ	果物類
	具だくさんみそ汁	お菓子				
3 (月)	牛肉うどん	人参	牛肉・醤油・煮干しだし	うどん・メークイン・マヨドレ	小松菜・人参・きゅうり・りんご 冷凍コーン	魚類
	ポテトサラダ	★ゆかり寿司 幼)炒り豆	幼)大豆 乳)牛乳	米・米酢・三温糖	ゆかり・焼きのり	
4 (火)	ごはん 八宝菜 がんと煮 フルーツ わかめのみそ汁	かぼちゃ	豚肉・醤油・煮干しだし・みそ がんと	米・ブイオン・三温糖 片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・竹の子 青梗菜・椎茸・フルーツ・わかめ	きのこ類
		★ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス・三温糖・バター		
5 (水)	ごはん 筑前煮 コーンのかき揚げ きゅうりの塩昆布和え 白菜のみそ汁	さつまい	鶏肉・醤油・煮干しだし・みそ ちくわ	米・小麦粉・油・三温糖 米酢	大根・人参・干しいたけ・こんにゃく ごぼう・冷凍コーン・フルーツ・白菜 きゅうり・れんこん	果物類
		バナナ 昆布	牛乳		昆布・バナナ	
6 (木)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司	りんご	ちりめんじゃこ・ツナ・卵 醤油・みそ・煮干しだし	米・三温糖・マヨドレ・米酢	きゅうり・人参・ほうれん草・冷凍コーン 焼きのり 乳)干しいたけ	きのこ類
	青菜のみそ汁	★ホットドッグ	幼)高野豆腐 幼)牛肉 牛乳・ウインナー	パン	キャベツ・カレー粉・ケチャップ	
7 (金)	ごはん ゆり・幼)ししゃものごま揚げ 乳)鱈の竜田揚げ 金時豆煮 おひたし 麩とねぎのみそ汁	ブルー	醤油・みそ・煮干しだし・金時豆 花かつお 乳)鱈 幼)ししゃも	米・三温糖・麩・油 乳)片栗粉 幼)小麦粉・ごま	ほうれん草・白菜・人参・ねぎ	緑黄色野菜
		プリン・せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
8 (土)	ミートスパゲティ	お菓子・牛乳	豚ミンチ	スパゲティ・小麦粉・ブイオン	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・小松菜 えのき	魚類
	野菜スープ	お菓子				
10 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ ちくわの磯部揚げ フルーツ 粕汁	人参	手羽元・油揚げ・ちくわ みそ・醤油・煮干しだし	米・三温糖・油・小麦粉 ゆり・幼)酒かす	大根・人参・椎茸・糸こんにゃく・ねぎ ごぼう・フルーツ・青のり・土生姜	きのこ類
		パン	牛乳	パン		
11 (火)	信教の自由を守る日					
12 (水)	ごはん 鱈の照り焼き ひじき煮 もやしときゅうりのツナ和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	さつまい	鱈・油揚げ・ツナ・豆腐・ちくわ 醤油・煮干しだし	米・三温糖・米酢	ひじき・人参・三度豆・緑豆もやし・きゅうり 三つ葉	肉類
		★グラタン	鶏肉・牛乳	マカロニ・バター・小麦粉	しめじ・玉ねぎ	
13 (木)	ごはん チンジャオロース ごぼうの甘辛揚げ ナムル オニオンスープ	ブルー	牛肉・ちくわ・醤油・ごま	米・片栗粉・油・ブイオン	ピーマン・パプリカ・竹の子 ほうれん草・緑豆もやし・人参・玉ねぎ ごぼう	果物類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
14 (金)	カツサンド チーズサンド 人参煮 かぼちゃサラダ 野菜スープ	みかん	豚ヒレ肉・チーズ・醤油	食パン・マヨドレ・ブイオン 三温糖・油・小麦粉・パン粉	人参・かぼちゃ・レタス キャベツ・えのき・りんご 幼)ソース・ケチャップ	きのこ類
		★小松菜とじゃこの おにぎり	ちりめんじゃこ 乳)牛乳	米・ごま	小松菜・人参	
15 (土)	鶏なんばうどん	お菓子・牛乳	鶏肉・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・大根	魚類
	煮物	お菓子				
17 (月)	ちゃんぽん風ラーメン	みかん	豚肉・ちくわ・鶏肉 煮干しだし・醤油	中華麺・片栗粉・油・米酢 ブイオン	キャベツ・緑豆もやし・人参・玉ねぎ 小松菜・ねぎ	果物類
	油淋鶏	★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		

18 (火)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 フルーツ 大根のみそ汁	ブルー	鶏ミンチ・牛肉・高野豆腐 醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・青梗菜・糸こんにゃく れんこん・椎茸・大根・フルーツ	緑 黄 色 野 菜
		☆白玉あべかわ	牛乳・きな粉・豆腐	白玉粉		
19 (水)	人参ごはん 白身魚の甘酢がけ かぼちゃ煮 おひたし なめこ汁	りんご	カラスガレイ・醤油・煮干しだし みそ	米・三温糖・米酢・片栗粉 ごま	人参・玉ねぎ・ほうれん草・かぼちゃ きゅうり・なめこ・きゅうり	肉 類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
20 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	人参	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
		☆フルーツケーキ	牛乳・卵	ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
21 (金)	混ぜご飯 具だくさんみそ汁	さつまい	鶏肉・ちくわ・油揚げ・高野豆腐 醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆 干しいたけ・大根・ほうれん草	果 物 類
		☆スイートポテト	牛乳・卵・生クリーム	さつまいも・バター	さつまい	
22 (土)	和風チャーハン けんちん汁	お菓子・牛乳	ちりめんじゃこ・油揚げ・醤油 煮干しだし	米	小松菜・人参・大根・人参・糸こんにゃく	果 物 類
		お菓子		お菓子		
24 (月)	振替休日					
25 (火)	ごはん ミートローフ ひじきのソテー ブロッコリーのおかか和え きのこのみそ汁	さつまい	豚ミンチ・花かつお 醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖・パン粉	玉ねぎ・ひじき・人参・冷凍コーン・三度豆 ブロッコリー・しめじ・えのき・椎茸 ゆり・幼)ケチャップ・ソース	魚 類
		みかん お菓子	牛乳	お菓子	みかん	
26 (水)	ごはん 鰯のきじ焼き 切干大根煮 ごま酢和え かきたま汁	みかん	鰯・ちくわ・油揚げ・卵 醤油・煮干しだし	米・三温糖・ごま・米酢	青ねぎ・切干大根・人参・三度豆 ほうれん草・キャベツ・土生姜	きの こ 類
		☆豆腐きな粉ドーナツ	牛乳・豆腐・きな粉	ホットケーキミックス・油		
27 (木)	ピピンパ 雷こんにゃく わかめスープ	ブルー	牛肉・卵・醤油	米・パイヨン・米酢・ごま ごま油・三温糖	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・玉ねぎ 乳)緑豆もやし 幼・幼)小大豆もやし	果 物 類
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
28 (金)	ごはん 酢鶏 キャベツのじゃこ和え 粉ふき芋 大根とねぎのみそ汁	人参	鶏肉・醤油・煮干しだし みそ・ちりめんじゃこ	米・メークイン・三温糖 片栗粉・油・米酢	玉ねぎ・人参・ピーマン・大根・ねぎ 青のり・キャベツ	魚 類
		ゼリー・お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
29 (土)	お弁当日	お菓子・牛乳				
		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。