

## こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1~2才のみ) 午後のおやつ	主な材料			不足食材
			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 牛肉春雨 五色きんぴら ナムル わかめスープ	さつまいも	牛肉・赤みそ・醤油	米・春雨・ごま油・ブイヨン 三温糖・ごま	玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ・ごぼう れんこん・三度豆・糸こんにゃく・緑豆もやし・わかめ ほうれん草・きゅうり	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	
3 (火)	カツサンド チーズサンド 人参煮 ポテトサラダ クリームコーンスープ	みかん	豚ヒレ肉・チーズ・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 三温糖・片栗粉・ブイヨン メークイン・マヨドレ	人参・きゅうり・りんご・玉ねぎ・クリームコーン缶 ゆり・幼)ケチャップ・ソース	豆類
		★三色おにぎり	乳)牛乳 鮭	米	昆布・小松菜	
4 (水)	ごはん 鱈の照り焼き ひじき煮 おひたし 豚汁	ブルー	鱈・豚肉・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・三温糖	ひじき・人参・三度豆・れんこん・白菜・ほうれん草 えのき・大根・しいたけ・ごぼう・糸こんにゃく	果物類
		★大学芋	牛乳	さつまいも・油・黒糖		
5 (木)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 大豆とじゃこのかりかり揚げ ごまマヨサラダ 具だくさんみそ汁	人参	鶏肉・大豆・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・さつまいも・片栗粉・油 三温糖・ごま・マヨドレ マーメレード	大根・人参・小松菜・えのき・きゃべつ・レタス パプリカ	海藻類
		パナナ 昆布	乳)ちりめんじゃこ ゆり・幼)煮干し 牛乳		パナナ・昆布	
6 (金)	あんかけうどん 肉じゃがが煮	りんご	油揚げ・牛肉・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖 片栗粉	小松菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにゃく	魚類
		★カルピスゼリー	牛乳	カルピス・三温糖	アガー	
7 (土)	豚丼 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子	豚肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・小松菜・大根	豆類
		お菓子		お菓子		
9 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 コーンのかき揚げ オクラのごま和え 菜っ葉のみそ汁	みかん	高野豆腐・鶏肉・煮干しだし 醤油・みそ	米・小麦粉・油・ごま	玉ねぎ・人参・青梗菜・しいたけ・冷凍コーン オクラ・白菜・小松菜	魚類
		★スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまいも・三温糖・バター		
10 (火)	ジャージャー麺 野菜スープ	りんご	豚ミンチ・赤みそ・醤油	焼きそば麺・三温糖・ブイヨン	きゅうり・玉ねぎ・竹の子・干しいたけ・ねぎ 土生姜・にんにく・青梗菜・人参・わかめ	果物類
		★いなり寿司	乳)牛乳 油揚げ	米・三温糖・米酢		
11 (水)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ ゆり・幼)ししゃものごま揚げ かぼちゃ煮・けんちん汁 もやしとちくわの酢の物	さつまいも	油揚げ・ちくわ・煮干しだし・醤油 乳)鱈 ゆり・幼)ししゃも	米・里芋・油・米酢・三温糖 乳)片栗粉 幼)ごま・小麦粉	かぼちゃ・大根・人参・しいたけ・ごぼう・こんにゃく 緑豆もやし・きゅうり・ねぎ	海藻類
		★お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・BP	きゃべつ・青のり・お好みソース	
12 (木)	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	魚類
		★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	
13 (金)	乳)ロールパン・卵サラダ 豚肉と野菜の炒め物 ゆり・幼)ホットドッグ・卵サンド 全員)プロッコリー・いちご クリームシチュー	人参	卵・鶏肉・花かつお 乳)豚肉 ゆり・幼)ウインナー	メークイン・マヨドレ・バター バターロール	きゃべつ・きゅうり・プロッコリー・玉ねぎ・人参 いちご・ケチャップ・シチュールー 乳)ピーマン・パプリカ	豆類
		みたらしだんご	牛乳	みたらしだんご		
14 (土)	お弁当					
16 (月)	ごはん 鮭のパン粉焼き 五目豆煮 ひじきサラダ 田舎スープ	さつまいも	鮭・大豆・ベーコン・卵・醤油	米・パン粉・春雨・ブイヨン 三温糖・米酢	人参・れんこん・ごぼう・こんにゃく・ひじき・きゅうり パプリカ・冷凍コーン・玉ねぎ・トマト・干しいたけ パセリ	肉類
		★グラタン	牛乳・鶏肉	パン粉 マカロニ・小麦粉・バター	玉ねぎ・しめじ	
17 (火)	乳)ちらし寿司 ゆり・幼)手巻き寿司 豆腐と青菜のみそ汁	みかん	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 乳)高野豆腐・ちくわ ゆり・幼)牛肉	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	果物類
		★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		

## 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	かや熱になるもの	体の調子を整えるもの	
18 (水)	ちゃんぽん風ラーメン からあげ	人参 ★おかかのおにぎり	豚肉・豚バラ肉・ちくわ・鶏肉 煮干しだし・醤油 乳)牛乳 花かつお	焼きそば麺・片栗粉・油 ブイヨン 米	緑豆もやし・きゃべつ・人参・玉ねぎ・ねぎ	きのこ類
19 (木)	ごはん ミートボール ほうれん草とコーンのソテー スパゲティーサラダ きのこスープ・フルーツ	ブルー ヨーグルト お菓子	豚ミンチ・鶏ミンチ・醤油 ヨーグルト	米・スパゲティー・パン粉 三温糖・ブイヨン・片栗粉 油・マヨレ お菓子	玉ねぎ・ほうれん草・冷凍コーン・きゅうり・人参 しめじ・しいたけ・えのき・フルーツ・ケチャップ ソース	魚類
20 (金)	春分の日					
21 (土)	和風チャーハン 根菜のみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	ちりめんじゃこ・煮干しだし・醤油 みそ	米 お菓子	小松菜・大根・人参・玉ねぎ	肉類
23 (月)	カレーうどん 大豆とさつま芋のサラダ	ブルー ★白玉あべかわ	牛肉・油揚げ・大豆・煮干しだし 醤油 牛乳・豆腐・きな粉	うどん・さつま芋・マヨレ 片栗粉 白玉粉・三温糖	玉ねぎ・人参・ねぎ・カレールー・きゅうり・りんご	海藻類
24 (火)	ごはん 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ もやしときゅうりのツナ和え かきたま汁	人参 ★ホットケーキ	豚ミンチ・木綿豆腐・卵・ツナ 赤みそ・煮干しだし・醤油 牛乳	米・片栗粉・三温糖 米酢 三温糖・バター ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・竹の子・にんにく・土生姜・かぼちゃ 緑豆もやし・きゅうり・小松菜・ねぎ	きのこ類
25 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮・おひたし 乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)粕汁	さつま芋 ★たこ焼き	鯖・金時豆・油揚げ・煮干しだし 醤油 乳)みそ 牛乳・豚ミンチ・花かつお	米・三温糖・ごま ゆり・幼)酒かす 小麦粉・白玉粉	大根・人参・ごぼう・しいたけ・糸こんにゃく・ねぎ 白菜・ほうれん草・えのき・土生姜 きゃべつ・ねぎ・ケチャップ・ソース・青のり	果物類
26 (木)	ビビンバ 雷こんにゃく 中華風スープ	みかん ★焼き芋	牛肉・卵・醤油 牛乳	米・三温糖・米酢・ごま ごま油・ブイヨン さつま芋	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根・こんにゃく 人参・青梗菜・えのき 乳)緑豆もやし ゆり・幼)小大豆もやし	魚類
27 (金)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ れんこんのきんぴら 春雨サラダ なめこと玉ねぎのみそ汁	りんご パン	豚肉・チーズ・煮干しだし・醤油 みそ 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油 春雨・ごま・米酢・三温糖 パン	れんこん・人参・きゅうり・なめこ・玉ねぎ	海藻類
28 (土)	卒園式					
30 (月)	混ぜご飯 具だくさんみそ汁	ブルー ★ぜんざい	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・煮干しだし 醤油・みそ 牛乳・小豆	米・三温糖 白玉粉・三温糖	ごぼう・人参・糸こんにゃく・干しいたけ・三度豆 大根・小松菜	魚類
31 (火)	保育協力日					

- ・★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。