

## こんだてひょう

| 日曜日       | 献立   | 午前のおやつ<br>(1~2才のみ) | 主な食材   |                                     |  | 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   |      |
| 1<br>(水)  | 乳)ちらし寿司<br>幼)手巻き寿司<br><br>豆腐と三つ葉のすまし汁                    | さつま芋               | ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐<br>煮干しだし・醤油<br>乳)高野豆腐・ちくわ 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・三つ葉<br>乳)干しいたけ                                | 海藻類  |
|           |  | ☆カルピスゼリー           | 牛乳   | カルピス・上白糖                            | アガー  |      |
| 2<br>(木)  | ごはん<br>鮭フライ<br>ひじき煮<br>ごま酢和え<br>田舎スープ                    | オレンジ               | 鮭・油揚げ・ちくわ・ベーコン・卵<br>煮干しだし・醤油                   | 米・小麦粉・パン粉・油<br>春雨・ブイヨン・三温糖<br>ごま・米酢 | ひじき・人参・三度豆・れんこん・ほうれん草・きゅうり<br>春きゃべつ・トマト・玉ねぎ・干しいたけ                | 肉類   |
|           |  | ☆鬼まんじゅう            | 牛乳   | ホットケーキミックス<br>さつま芋・三温糖              |  |      |
| 3<br>(金)  | 牛肉うどん<br><br>ポテトサラダ                                      | 人参                 | 牛肉・煮干しだし・醤油                                    | うどん・メークイン・三温糖<br>マヨドレ               | 小松菜・人参・きゅうり・りんご・冷凍コーン  | 魚類   |
|           |  | ☆昆布おにぎり            | 乳)牛乳   | 米                                   | 昆布(ごま入り)   |      |
| 4<br>(土)  | お弁当日   | 牛乳・お菓子             |  |                                     |  |      |
|           |  | お菓子                |  |                                     |  |      |
| 6<br>(月)  | ごはん<br>コロッケ<br>若竹煮<br>マカロニサラダ<br>麩のみそ汁                   | 人参                 | 牛肉・煮干しだし・醤油・みそ                                 | 米・小麦粉・パン粉・油・麩<br>メークイン・マカロニ・マヨドレ    | 玉ねぎ・竹の子・わかめ・人参・きゅうり・りんご・ねぎ                                       | きのこ類 |
|           |  | ☆ピザトースト            | 牛乳・ウインナー・チーズ                                   | 食パン                                 | 冷凍コーン・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ   |      |
| 7<br>(火)  | ごはん<br>鶏肉のマーメレード焼き<br>五目豆煮<br>菜の花のおひたし<br>きのこのみそ汁        | オレンジ               | 鶏もも肉・大豆・煮干しだし・醤油<br>みそ・花かつお                    | 米・マーメレード・三温糖                        | 人参・れんこん・ごぼう・こんにゃく・菜の花・白菜<br>春きゃべつ・しいたけ・しめじ・えのき                   | 魚類   |
|           |  | プリン<br>せんべい        | 牛乳   | プリン・せんべい                            |  |      |
| 8<br>(水)  | ミートスパゲティ<br><br>野菜スープ                                    | ブルー                | 豚ミンチ・醤油  | スパゲティ・三温糖・小麦粉<br>ブイヨン               | 玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・春きゃべつ<br>レタス・えのき・ケチャップ・ソース                     | 米    |
|           |  | みたらしだんご            | 牛乳   | みたらしだんご                             |  |      |
| 9<br>(木)  | ごはん<br>鱈の照り焼き<br>ふきとあげの炊いたん<br>もやしとちくわの酢の物<br>豚汁         | さつま芋               | 鱈・ちくわ・豚肉・油揚げ<br>煮干しだし・醤油・みそ                    | 米・三温糖・米酢                            | ふき・緑豆もやし・きゅうり・大根・人参・しいたけ<br>ごぼう・糸こんにゃく                           | 豆類   |
|           |  | バナナ<br>昆布          | 牛乳   |                                     | バナナ・昆布   |      |
| 10<br>(金) | ごはん<br>高野と野菜の煮物<br>牛肉とれんこんのしぐれ煮<br>ごまマヨサラダ<br>新じゃがいものみそ汁 | りんご                | 高野豆腐・鶏ミンチ・牛肉・ちくわ<br>煮干しだし・醤油・みそ                | 米・三温糖・ごま・マヨドレ<br>新じゃがいも             | 玉ねぎ・人参・青梗菜・しいたけ・れんこん・三度豆<br>糸こんにゃく・春きゃべつ・きゅうり・パプリカ・レタス<br>ブロッコリー | 海藻類  |
|           |  | ☆ホットケーキ            | 牛乳   | ホットケーキミックス<br>三温糖・バター               |  |      |
| 11<br>(土) | すき焼き丼<br><br>具だくさんみそ汁                                    | 牛乳・お菓子             | 牛肉・煮干しだし・醤油・みそ                                 | 米・三温糖                               | 玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・しいたけ・ねぎ<br>大根・小松菜                                  | 魚類   |
|           |  | お菓子                |  | お菓子                                 |  |      |
| 13<br>(月) | ごはん<br>麻婆豆腐<br>ブロッコリーの天ぷら<br>春雨サラダ<br>ほうれん草のみそ汁          | りんご                | 木綿豆腐・豚ミンチ・赤みそ<br>煮干しだし・醤油・みそ                   | 米・小麦粉・油・春雨・米酢<br>片栗粉・ごま油・三温糖        | 玉ねぎ・人参・竹の子・ねぎ・にんにく・土生姜<br>ブロッコリー・きゅうり・ほうれん草                      | 果物類  |
|           |  | ☆スイートポテト           | 牛乳・卵黄・生クリーム                                    | さつま芋<br>無塩バター・三温糖                   |  |      |
| 14<br>(火) | 雷こんにゃく<br><br>わかめスープ                                     | ブルー                | 牛肉・卵・醤油  | 米・ごま・ごま油・三温糖<br>上白糖・米酢・ブイヨン         | ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根・人参<br>こんにゃく・わかめ<br>乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし           | 魚類   |
|           |  | ☆黒糖蒸しパン            | 牛乳   | ホットケーキミックス・黒糖                       |  |      |
| 15<br>(水) | ごはん<br>鱈のきじ焼き<br>かぼちゃ煮<br>おひたし<br>かきたま汁                  | オレンジ               | 鱈・卵・煮干しだし・醤油                                   | 米・三温糖・ごま・米酢・麩                       | ねぎ・土生姜・かぼちゃ・ほうれん草・白菜・人参<br>えのき                                   | 肉類   |
|           |  | ☆ラスク               | 牛乳   | パケット<br>無塩バター・グラニュー糖                |  |      |
| 16<br>(木) | 鶏なんばうどん<br><br>ツナドレッシングサラダ                               | 人参                 | 鶏肉・ツナ・煮干しだし・醤油                                 | うどん・三温糖・米酢                          | 小松菜・きゅうり・ブロッコリー・レタス・トマト・セロリ<br>春きゃべつ                             | きのこ類 |
|           |  | ☆竹の子のおにぎり          | 乳)牛乳<br>油揚げ・煮干しだし・醤油                           | 米・三温糖                               | 竹の子・人参   |      |

## こんだてひょう

| 日曜日       | 献立  | 午前のおやつ<br>(1~2才のみ)         | 主な食材                           |                               |   | 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  |      |
| 17<br>(金) | ごはん<br>酢豚<br>ナムル<br>フルーツ<br>中華スープ                     | さつま芋                       | 豚肉・卵・醤油                        | 米・三温糖・ブイヨン・ごま<br>ごま油・片栗粉・油・米酢 | 玉ねぎ・人参・ピーマン・緑豆もやし・ほうれん草<br>きゅうり・白菜・水菜・しめじ・ケチャップ・ソース<br>フルーツ       | 海藻類  |
|           |   | ヨーグルト<br>お菓子               | ヨーグルト                          | お菓子                           |   |      |
| 18<br>(土) | 和風チャーハン<br>根菜のみそ汁                                     | 牛乳・お菓子                     | ちりめんじゃこ・煮干しだし・醤油・みそ            | 米                             | 小松菜・玉ねぎ・人参・大根   | 魚類   |
|           |   | お菓子                        |                                | お菓子                           |   |      |
| 20<br>(月) | ごはん<br>ミートローフ<br>スナップエンドウ<br>ひじきサラダ<br>きのこスープ         | オレンジ                       | 豚ミンチ・煮干しだし・醤油                  | 米・パン粉・米酢・三温糖<br>ブイヨン・マヨドレ     | 玉ねぎ・スナップエンドウ・ひじき・きゅうり・パプリカ<br>冷凍コーン・しいたけ・しめじ・えのき・パセリ<br>ケチャップ・ソース | 果物類  |
|           |   | ☆白玉あべかわ                    | 牛乳・豆腐・きな粉                      | 白玉粉・三温糖                       |   |      |
| 21<br>(火) | きつねうどん<br>牛肉と旬野菜の炒め物                                  | さつま芋                       | 油揚げ・牛肉・煮干しだし・醤油                | うどん・三温糖                       | 小松菜・ブロッコリー・竹の子・人参・アスパラガス<br>れんこん・ごぼう                              | 海藻類  |
|           |   | ☆青菜とじゃこの<br>おにぎり           | 乳)牛乳<br>ちりめんじゃこ・醤油             | 米・ごま                          | 小松菜・人参  |      |
| 22<br>(水) | ごはん<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>オクラのごま和え<br>かぼちゃサラダ<br>豆腐と青菜のみそ汁 | ブルー                        | カラスガレイ・豆腐・煮干しだし・醤油<br>みそ       | 米・片栗粉・油・米酢・三温糖<br>ごま・マヨドレ     | 玉ねぎ・人参・オクラ・かぼちゃ・りんご・ほうれん草   | 肉類   |
|           |   | ゼリー<br>お菓子                 | 牛乳                             | お菓子                           | ゼリー   |      |
| 23<br>(木) | カレーライス<br>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   | 豆類   |
|           |   | ☆フルーツケーキ                   | 牛乳・卵                           | 幼)いちごジャム<br>ホットケーキミックス・三温糖    | フルーツ  |      |
| 24<br>(金) | ごはん<br>手羽元の煮つけ<br>れんこんのきんぴら<br>白和え<br>若竹汁             | りんご                        | 手羽元・木綿豆腐・煮干しだし・醤油<br>みそ        | 米・三温糖・ごま                      | 土生姜・れんこん・人参・ひじき・ほうれん草・ごぼう<br>糸こんにやく・竹の子・わかめ                       | 魚類   |
|           |   | ☆大学芋                       | 牛乳                             | さつま芋・油・黒糖                     |   |      |
| 25<br>(土) | 中華丼<br>わかめスープ   | 牛乳・お菓子                     | 豚肉・醤油                          | 米・ブイヨン・片栗粉                    | 白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・竹の子<br>青梗菜・わかめ                                | 魚類   |
|           |   | お菓子                        |                                | お菓子                           |   |      |
| 27<br>(月) | ごはん<br>筑前煮<br>金時豆煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>なめこと玉ねぎのみそ汁     | ブルー                        | 鶏肉・ちくわ・金時豆・花かつお・醤油<br>煮干しだし・みそ | 米・三温糖                         | 大根・人参・れんこん・ごぼう・こんにやく・ブロッコリー<br>干しいたけ・なめこ・玉ねぎ                      | 海藻類  |
|           |   | 乳)いちご<br>幼)いちごの練乳かけ<br>お菓子 | 牛乳                             | 幼)練乳<br>お菓子                   | いちご   |      |
| 28<br>(火) | カツサンド<br>チーズサンド<br>春きゃべつのしらす和え<br>焼きかぼちゃ<br>クリームシチュー  | オレンジ                       | 豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・ちりめんじゃこ<br>醤油      | 食パン・小麦粉・パン粉・油<br>メークイン・三温糖    | 春きゃべつ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・シチュールー<br>ゆり・幼)ケチャップ・ソース                        | 豆類   |
|           |   | ☆ゆかり寿司                     | 乳)牛乳                           | 米・三温糖・米酢                      | 焼きのり・ゆかり  |      |
| 29<br>(水) | 国民の休日   |                            |                                |                               |   |      |
| 30<br>(木) | 豆ごはん<br>鯖のみそ煮<br>竹の子の土佐煮<br>おひたし<br>けんちん汁             | 人参                         | 鯖・油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ<br>花かつお      | 米・里芋・三温糖・ごま                   | うずいえんどう・竹の子・白菜・ほうれん草・ねぎ<br>えのき・大根・人参・こんにやく・ごぼう・しいたけ<br>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<br>小麦粉・油           |   |      |

- ・ 午後のおやつに☆印は、手づくりおやつです。無印は、市販のおやつです。また、市販のおやつは、食品名で記載します。
- ・ 食材の都合により、献立内容を変更する場合があります。(変更がある場合は、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。