

## 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 (金)	ちゃんぽん風ラーメン 唐揚げ	さつま芋	豚肉・ちくわ・鶏肉 醤油・煮干しだし	焼きそば麺・片栗粉・油	春キャベツ・人参・緑豆もやし・小松菜 玉ねぎ青ねぎ		乳製品	
		★昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布			
2 (土)	お弁当の日	お菓子						
		お菓子		お菓子				
4 (月)	休日							
5 (火)	休日							
6 (水)	休日							
7 (木)	ごはん 豚肉と新玉の生姜炒め ひじき煮 フルーツ 新じゃが芋のみそ汁	ブルー	豚肉・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・新じゃが芋	土生姜・新玉ねぎ・人参・ひじき 三度豆・フルーツ		魚類	
		★冷やしぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖				
8 (金)	ごはん 鯖の西京焼き ふきとあげのたいたん ごま酢和え なめこ汁	人参	鯖・白みそ・油あげ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・米酢	ふき・春キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・なめこ・わかめ		肉類	
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー			
9 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子	牛肉・油揚げ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・わかめ ほうれん草		魚類	
		お菓子	煮干しだし・醤油・みそ	お菓子				
11 (月)	ごはん 春キャベツの肉みそ炒め 新玉ねぎのかき揚げ ビタミンサラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁	りんご	豚ミンチ・ちくわ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・片栗粉 小麦粉・油	土生姜・にんにく・春キャベツ・新玉ねぎ 人参・ひじき・きゅうり・冷凍コーン パプリカ・三つ葉		果物類	
		★ホットケーキ	牛乳	バター・三温糖 ホットケーキミックス				
12 (火)	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・きゅうり 冷凍コーン・りんご・カレールー		魚類	
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子				
13 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き 五目豆煮 トマト 春野菜のポトフ 混ぜご飯	かぼちゃ	鮭・大豆・ウインナー 煮干しだし・醤油	米・三温糖・パイオン パン粉・新じゃが芋 幼)マヨドレ	パセリ・ごぼう・れんこん・こんにゃく 人参・トマト・新玉ねぎ・春キャベツ		肉類	
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布			
14 (木)	ブロッコリーの天ぷら 具だくさんみそ汁	オレンジ	鶏肉・ちくわ・高野豆腐・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	人参・干しいたけ・糸こんにゃく・ごぼう 三度豆・ブロッコリー・大根・小松菜		果物類	
		★お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・B.P	春キャベツ・お好みソース・青のり			
15 (金)	ごはん 八宝菜 がんも煮 フルーツ 中華コーンスープ	人参	豚肉・豚バラ肉・がんもどき・卵 煮干しだし・醤油	米・三温糖・パイオン・片栗粉 ごま油	白菜・青梗菜・竹の子・人参・しいたけ ピーマン・玉ねぎ・フルーツ・青ねぎ クリームコーン缶		魚類	
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい				
16 (土)	和風チャーハン 豆腐とわかめのみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・玉ねぎ・人参・冷凍コーン わかめ・ねぎ		肉類	
		お菓子		お菓子				

18 (月)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 竹の子の土佐煮 おひたし 田舎スープ	プルーン ☆みかんゼリー お菓子	鶏肉・花かつお・ベーコン・卵 煮干しだし・醤油 牛乳	米・マーメレード・ごま ブイオン・春雨 お菓子・三温糖	竹の子・ほうれん草・人参・えのき トマト・干しいたけ・新玉ねぎ キャロットジュース みかん缶・アガー・りんごジュース	果物類
19 (火)	きつねうどん 牛肉と春野菜の炒め物	オレンジ ☆ゆかり寿司	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油 乳)牛乳	うどん・三温糖 米・三温糖・米酢	小松菜・竹の子・人参・新ごぼう アスパラ・ブロッコリー 焼きのり	乳製品
20 (水)	豆ごはん 鯖のみそ煮 ぜんまいの炊き合わせ オクラのごま和え かきたま汁	りんご ☆大学芋	鯖・油揚げ・卵 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま さつま芋・黒糖・油	うすいえんどう・土生姜・ぜんまい・人参 糸こんにゃく・三度豆・オクラ・三つ葉	肉類
21 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	かぼちゃ ☆フルーツケーキ	牛肉 牛乳・卵	米・マカロニ・マヨドレ・片栗粉 メークイン・三温糖・ブイオン ゆり・幼)苺ジャム ホットケーキミックス・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご ケチャップ・ソース フルーツ	緑黄色野菜
22 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 豚肉と新ごぼうのみそ炒め ゴールデンキウイ 若竹汁	人参 ぶどうパン	鶏ミンチ・豚肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・片栗粉 ぶどうパン	玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜 新ごぼう・ゴールデンキウイ わかめ・竹の子	海藻類
23 (土)	すき焼き丼 根菜たっぷりみそ汁	お菓子 お菓子	牛肉・木綿豆腐・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ お菓子	米・三温糖 お菓子	玉ねぎ・糸こんにゃく・白菜・えのき 大根・人参・しいたけ・ごぼう・青ねぎ	魚類
25 (月)	ごはん マーボー豆腐 アスパラのフライ 春キャベツの塩昆布和え ニラ玉スープ	りんご ☆スイートポテト	豚ミンチ・木綿豆腐・卵 赤みそ・醤油 牛乳・卵黄	米・三温糖・片栗粉 小麦粉・パン粉・油・ブイオン さつま芋・三温糖・バター	土生姜・ニンニク・竹の子・人参・玉ねぎ きゅうり・春キャベツ・塩昆布・ニラ アスパラ	魚類
26 (火)	ビビンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	プルーン ☆アメリカンドック	牛肉・醤油・卵 醤油 牛乳・ウインナー	米・ブイオン・三温糖・米酢 ごま・ごま油・ブイオン 小麦粉 ホットケーキミックス・油	ほうれん草・きゅうり・人参・大根・ぜんまい こんにゃく・えのき・青梗菜 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
27 (水)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 青菜のみそ汁	オレンジ ☆白玉あべ川	ちりめんじゃこ・卵・ツナ 乳・ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豆腐・きな粉	米・マヨドレ・米酢・三温糖 白玉粉・三温糖	焼き海苔・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜 乳)干しいたけ	野菜類
28 (木)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ スナップエンドウ きのこスープ	人参 ☆じゃこおにぎり	豚ヒレ・チーズ・花かつお 醤油 乳)牛乳 ちりめんじゃこ	食)パン・小麦粉・パン粉・油 ブイオン・マヨドレ 米・ごま	ブロッコリー・かぼちゃ・スナップエンドウ しめじ・パセリ・新玉ねぎ ゆり・幼)ケチャップ・ソース 小松菜・人参	乳製品
29 (金)	ごはん 筑前煮 粉ふき芋 フルーツ 麩とネギのみそ汁	プルーン ヨーグルト お菓子	鶏肉・ちくわ・花かつお・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	米・三温糖・新じゃが芋 麩 お菓子	大根・人参・ごぼう・れんこん・干しいたけ こんにゃく・フルーツ・青ねぎ 青のり	海藻類
30 (土)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	お菓子 お菓子	豚ミンチ	スパゲッティー・ブイオン 小麦粉 お菓子	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ レタス・キャベツ・えのき・ケチャップ・ソース	魚類

・午後のおやつ☆印は、手作りおやつです。無印は、市販のおやつです。  
・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。