

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	
1 (月)	ごはん 牛肉春雨 がんも煮 おひたし わかめのみそ汁	オレンジ	牛肉・がんも・醤油・赤みそ 花かつお	米・三温糖・春雨	玉ねぎ・人参・パプリカ・三度豆・ほうれん草 えのき・わかめ	果物類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・三温糖・油		
2 (火)	ごはん 油淋鶏 人参しりしり トマトときゅうりの中華和え 野菜スープ	ブルー	鶏肉・ツナ・醤油	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイヨン・片栗粉・油	白ネギ・人参・トマト・きゅうり レタス・玉ねぎ	魚類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
3 (水)	ごはん 鰯のきじ焼き 切り干し大根煮 オクラのごま和え きのこのみそ汁	さつま芋	鰯・油揚げ・醤油・煮干しだし ちくわ	米・三温糖・ごま	青ネギ・切干大根・人参・三度豆・オクラ 土生姜・玉ねぎ・えのき・しめじ・しいたけ	緑黄色野菜
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
4 (木)	牛肉うどん ポテトサラダ	人参	牛肉・醤油・煮干しだし	うどん・メークイン・三温糖 マヨドレ	小松菜・きゅうり・人参・りんご 青ねぎ・冷凍コーン	きのこ類
		☆おかかのおにぎり	花かつお・醤油 牛乳	米・ごま		
5 (金)	ごはん 麻婆茄子 ナムル フルーツ 中華スープ	かぼちゃ	豚ミンチ・卵・醤油・赤みそ	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイヨン	にんにく・土生姜・ほうれん草・もやし きゅうり・人参・玉ねぎ・フルーツ・ナス レタス・トマト・竹の子・青ネギ	海藻類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
6 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ・醤油 みそ・煮干しだし	米	小松菜・玉ねぎ・人参・大根・わかめ	肉類
		お菓子		お菓子		
8 (月)	ひじきごはん 豚しゃぶサラダ 焼きかぼちゃ 人参煮 新玉ねぎのスープ	りんご	豚肉・白みそ・煮干しだし	米・三温糖・米酢・ごま・ブイヨン	かぼちゃ・レタス・ブロッコリー・人参・セロリ パプリカ・キャベツ・新玉ねぎ・パセリ	果物類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
9 (火)	ごはん 手羽元の煮付け ちくわの磯辺揚げ 白和え かき玉汁	オレンジ	手羽元・木綿豆腐・卵・醤油 煮干しだし・ちくわ	米・三温糖・片栗粉・油	土生姜・ごぼう・ほうれん草・人参 糸こんにゃく・しめじ・青のり 三つ葉	魚類
		☆フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト		フルーツミックス缶・りんご・バナナ	
10 (水)	ごはん イワシのかば焼き 金時豆煮 わかめと新玉ねぎのサラダ けんちん汁	ブルー	イワシ・金時豆・醤油・煮干しだし 花かつお	米・三温糖・小麦粉・油 里芋・小麦粉	金時豆・わかめ・新玉ねぎ・きゅうり 大根・人参・こんにゃく・ごぼう 椎茸・青ネギ 苺ゼリー・青りんごゼリー アガー・ぶどうジュース	果物類
		☆あじさいゼリー	牛乳			
11 (木)	ごはん チンジャオロース 粉ふき芋 ゴールデンキウイ 豆腐と菜っ葉のみそ汁	人参	牛肉・豆腐・醤油・みそ・赤みそ 煮干しだし	米・三温糖・ごま油・メークイン 米酢	竹の子・ピーマン・人参・パプリカ ゴールデンキウイ・ほうれん草 青のり	きのこ類
		☆ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス バター・三温糖		
12 (金)	ちゃんぽん風ラーメン 唐揚げ	さつま芋	豚肉・鶏肉・ちくわ・煮干しだし 醤油	焼きそば麺・片栗粉・ブイヨン 油	キャベツ・人参・緑豆もやし・小松菜・玉ねぎ 青ネギ	魚類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
13 (土)	牛丼 根菜のみそ汁	お菓子	牛肉・醤油・みそ・煮干しだし	米・三温糖	ごぼう・れんこん・人参・大根 玉ねぎ・糸こんにゃく	緑黄色野菜
		お菓子		お菓子		
15 (月)	幼)手巻き寿司 乳)ちらし寿司 青菜のみそ汁	オレンジ	幼)牛肉 乳)ちくわ・高野豆腐	米・マヨドレ・三温糖・米酢	人参・きゅうり・小松菜・冷凍コーン 乳)干しいたけ	肉類
		パン	ツナ・ちりめんじゃこ・卵・醤油 みそ・煮干しだし 牛乳	パン		

16 (火)	ごはん コロッケ とうもろこし キャベツの塩昆布和え 麩のみそ汁	りんご	牛肉 醤油・みそ・煮干しだし	米・メークイン・三温糖・米酢 小麦粉・パン粉・油・麩	玉ねぎ・とうもろこし・人参 キャベツ・塩昆布	きのこ類
		☆わらび餅	牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖		
17 (水)	ピピンバ 雷こんにやく わかめスープ	さつまい	牛肉・卵・醤油	米・ブイヨン・三温糖・米酢 ごま・ごま油	ほうれん草・きゅうり・人参・大根・ぜんまい こんにやく・わかめ 乳) 緑豆もやし 幼) 小大豆もやし	魚類
		☆フルーツケーキ	牛乳・卵	ホットケーキミックス	フルーツ	
18 (木)	ごはん 焼き魚 ナスと三度豆の炒め煮 小松菜ともやしの和え物 豚汁	人参	鮭・豚肉・油揚げ・醤油・煮干しだし	米・マカロニ・三温糖・マヨドレ	ナス・三度豆・きゅうり・人参 大根・糸こんにやく・ごぼう・しいたけ 小松菜・緑豆もやし	果物類
		☆スイートポテト	牛乳・卵黄	バター・三温糖・さつまい		
19 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 トマト 大根とあげのみそ汁	ブルー	鶏ミンチ・牛肉・高野豆腐・醤油 煮干しだし・油揚げ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにやく 三度豆・れんこん・トマト 大根	緑黄色野菜
		ゼリー クッキー	牛乳	クッキー	ゼリー	
20 (土)	きつねうどん 野菜の煮物	お菓子	油揚げ・ちくわ・醤油・煮干しだし	うどん・三温糖・メークイン	小松菜・大根・人参・玉ねぎ	肉類
		お菓子		お菓子		
22 (月)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ 野菜スープ	ブルー	豚ヒレ・チーズ・花かつお・醤油	食パン・三温糖・ブイヨン 小麦粉・パン粉・油 マヨドレ	ブロッコリー・レタス・人参・えのき かぼちゃ・りんご	海藻類
		☆冷やしぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
23 (火)	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき煮 ごま酢和え 新ジャガイモのみそ汁	りんご	鯖・油揚げ・ちくわ・醤油・みそ 煮干しだし	米・新ジャガイモ・三温糖・米酢 ごま	土生姜・ひじき・人参・三度豆・ほうれん草 キャベツ・きゅうり	きのこ類
		☆カルピスゼリー	牛乳	カルピス・上白糖	アガー	
24 (水)	ごはん 鶏のマーメイド焼き コーンのかき揚げ スパゲティーサラダ 小松菜のみそ汁	人参	鶏肉・醤油・煮干しだし・みそ	米・スパゲティー・マーメイド マヨドレ・米酢・ごま	人参・きゅうり・小松菜 冷凍コーン	魚類
		りんご お菓子	牛乳	お菓子	りんご	
25 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	さつまい	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	緑黄色野菜
		☆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	
26 (金)	ごはん チャンプル ごぼうの甘辛揚げ フルーツ 中華コーンスープ	人参	豚肉・卵・木綿豆腐・醤油 ちくわ	米・片栗粉・ブイヨン 油	人参・きゅうり・ねぎ・ごぼう クリームコーン缶・フルーツ 幼) ゴーヤ	きのこ類
		ヨーグルト マドレーヌ	ヨーグルト	マドレーヌ		
27 (土)	すき焼き丼 わかめとえのきのみそ汁	お菓子	牛肉・木綿豆腐・醤油 煮干しだし・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにやく・白菜 椎茸・えのき・わかめ	魚類
		お菓子		お菓子		
29 (月)	ごはん 筑前煮 ブロッコリーの天ぷら たたききゅうり 豆腐とねぎのみそ汁	オレンジ	鶏肉・ちくわ・豆腐・醤油・みそ 煮干しだし	米・三温糖・小麦粉・片栗粉 油・米酢	大根・人参・ごぼう・れんこん・干し椎茸 こんにやく・ブロッコリー・青ねぎ きゅうり	果物類
		☆ジャムサンド	牛乳	食パン・苺ジャム		
30 (火)	冷やしうどん 肉じゃが煮	ブルー	油揚げ・牛肉・卵・醤油・煮干しだし	細うどん・メークイン・三温糖	きゅうり・人参・玉ねぎ・糸こんにやく ピーマン	魚類
		☆水無月 お菓子	牛乳・小豆	上新粉・小麦粉・三温糖・お菓子		

・午後のおやつは☆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。

