

## 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 (水)	ごはん 白身魚のきじ焼き 金時豆煮 切干大根サラダ ほうれん草のみそ汁	人参	カラスガレイ・金時豆・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢	土生姜・青ねぎ・切干大根・きゅうり 人参・ほうれん草	肉類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
2 (木)	ごはん 麻婆茄子 人参しりしり ナムル ニラ玉スープ	りんご	豚ミンチ・ツナ・卵 醤油・赤みそ	米・三温糖・米酢・ごま油 ブイヨン・片栗粉・ごま	土生姜・ニンニク・茄子・玉ねぎ・竹の子 青ねぎ・人参・緑豆もやし・きゅうり ほうれん草・ニラ	海藻類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・油・三温糖		
3 (金)	三色ごはん ちくわの磯部揚げ けんちん汁	オレンジ	鶏ミンチ・卵・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・小麦粉・油 里芋	土生姜・小松菜・青のり・大根・人参 椎茸・ごぼう・こんにゃく・青ねぎ	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		
4 (土)	牛肉うどん キャベツの塩昆布和え	お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖	小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 青ねぎ	米
		お菓子		お菓子		
6 (月)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 豚しゃぶサラダ がんも煮 フルーツ なめこ汁	プルーン	豚ロース肉・がんもどき・白みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	乳)ゆかり 幼)梅干し レタス・ブロッコリー・パプリカ・キャベツ きゅうり・フルーツ・なめこ・わかめ	魚類
		乳)☆バタートースト ゆり・幼)☆ジャムサンド	牛乳	乳)バター ゆり・幼)いちごジャム 食パン		
7 (火)	ピピンバ 雷こんにゃく 七夕汁	りんご	牛肉・卵・醤油・煮干しだし	米・三温糖・米酢・ごま ごま油・そうめん	ほうれん草・きゅうり・ぜんまい・大根 人参・オクラ 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし アガー	魚類
		七夕ゼリー	牛乳	カルピス・三温糖	りんごジュース・オレンジジュース	
8 (水)	人参ごはん アジの南蛮漬け ひじき煮 おひたし かぼちゃのみそ汁	オレンジ	アジ・油あげ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢 片栗粉・油	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・ひじき 人参・三度豆・ほうれん草・しめじ かぼちゃ	肉類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
9 (木)	ごはん 酢鶏 チャンプルー フルーツ クリームコーンスープ	人参	鶏肉・木綿豆腐・豚バラ肉 豚肉・醤油	米・片栗粉・油・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ フルーツ・クリームコーン缶 きゅうり 幼)ゴーヤ	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
10 (金)	ジャージャー麺 レタスとトマトの中華スープ	りんご	豚ミンチ・卵・赤みそ・醤油	焼きそば麺・ごま油 ブイヨン・片栗粉・三温糖	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・干し椎茸 竹の子・青ねぎ・レタス・トマト きゅうり	緑黄色野菜
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり	
11 (土)	牛肉チャーハン わかめとえのきのみそ汁	お菓子	牛肉・醤油・煮干しだし	米・三温糖	玉ねぎ・人参・青ねぎ・小松菜 わかめ	魚類
		お菓子		お菓子		
13 (月)	ごはん チャプチェ ピーマンとじゃこの炒り煮 韓国風トマトサラダ わかめスープ	プルーン	鶏ミンチ・豚ミンチ・ちりめんじゃこ 醤油・赤みそ	米・三温糖・春雨・ごま油 ブイヨン	玉ねぎ・人参・パプリカ・小松菜 ピーマン・トマト・わかめ	芋類
		☆乳)トウモロコシの蒸しパン ゆり・幼)トウモロコシ	牛乳	乳)ホットケーキミックス	トウモロコシ	
14 (火)	鶏肉うどん ツナドレッシングサラダ	オレンジ	鶏肉・ツナ・醤油・煮干しだし	うどん・三温糖・米酢	小松菜・レタス・キャベツ・トマト ブロッコリー・きゅうり・セロリ	乳製品
		☆しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめのふりかけ	
15 (水)	ごはん 鰯のごまみそ焼き かぼちゃ煮 ひじきサラダ かき玉汁	人参	鰯・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・米酢 片栗粉	かぼちゃ・ひじき・パプリカ・きゅうり 冷凍コーン・三つ葉	肉類
		☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト	りんご・バナナ フルーツミックス缶(桃・みかん・パイ)		

16 (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き れんごんのきんぴら たたききゅうり カレースープ	プルーン	鶏肉・牛肉・醤油	米・三温糖・マーマレード・ごま ごま油・メークイン・米酢	れんごん・人参・きゅうり・玉ねぎ 茄子・カレールー	魚類
		すいか お菓子	牛乳	お菓子	すいか	
17 (金)	ちゃんぽん風ラーメン 唐揚げ	りんご	豚肉・ちくわ・鶏肉 醤油・煮干しだし	焼きそば麺・片栗粉・油 ブイヨン	キャベツ・人参・緑豆もやし・小松菜 玉ねぎ・青ねぎ	米
		ゼリー せんべい	牛乳	せんべい	ゼリー	
18 (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 煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ 大根・椎茸	肉類
		お菓子				
20 (月)	ごはん 豚ニラもやし炒め ごぼうの甘辛揚げ ピーマンサラダ 玉ねぎのみそ汁	りんご	豚肉・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・片栗粉 油	ニラ・緑豆もやし・人参・ごぼう ピーマン・パプリカ・きゅうり・玉ねぎ	海藻類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
21 (火)	ごはん 鯖のカレー竜田揚げ 茄子とひき肉の生姜焼き ごま酢和え 麩の三つ葉のすまし汁	プルーン	鯖・鶏ミンチ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま・米酢・麩 片栗粉・油	カレー粉・茄子・土生姜・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・人参・三つ葉	果物類
		☆わらび餅	牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖		
22 (水)	ハヤシライス マカロニサラダ	オレンジ	牛肉	米・マカロニ・マヨドレ・三温糖 メークイン・片栗粉	玉ねぎ・人参・ケチャップ・ソース きゅうり・りんご	野菜類
		☆フルーツケーキ	牛乳	ホットケーキミックス・三温糖 ゆり・幼) 苺ジャム	フルーツ	
23 (木)	休日					
24 (金)	休日					
25 (土)	中華丼 春雨スープ	お菓子	豚肉・醤油	米・ブイヨン・片栗粉・春雨	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・竹の子 椎茸・ピーマン・わかめ・えのき	魚類
		お菓子				
27 (月)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐とわかめの赤だし	プルーン	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・赤みそ	米・マヨドレ・米酢・三温糖	焼き海苔・きゅうり・人参・冷凍コーン わかめ	野菜類
		パン	乳・ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳	パン	乳)干しいたけ	
28 (火)	冷やしうどん 豚肉の生姜焼き	人参	油揚げ・卵・豚肉 煮干しだし・醤油	細うどん・三温糖	きゅうり・土生姜・玉ねぎ・人参 パプリカ	野菜類
		☆冷やしぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
29 (水)	ごはん 焼き鮭 ラタトゥイユ スパゲッティーサラダ レタスのみそ汁	りんご	鮭・ベーコン 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・スパゲッティー マヨドレ	茄子・ズッキーニ・トマト・玉ねぎ 人参・きゅうり・レタス	海藻類
		☆乳)枝豆の蒸しパン ☆幼)枝豆 お菓子	牛乳	幼)お菓子 乳)ホットケーキミックス	枝豆	
30 (木)	ごはん チンジャオロースー 焼きかぼちゃ ナムル 中華コンスープ	オレンジ	牛肉・卵・赤みそ・醤油	米・三温糖・ごま・ごま油 片栗粉・ブイヨン	竹の子・人参・ピーマン・パプリカ かぼちゃ・ほうれん草・緑豆もやし きゅうり・クリームコーン缶・青ねぎ	魚類
		ヨーグルト クッキー	ヨーグルト	クッキー		
31 (金)	カツサンド チーズサンド トウモロコシ ブロッコリーのおかか和え きのこスープ	人参	豚ヒレ肉・醤油・花かつお	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン	トウモロコシ・ブロッコリー・しめじ 玉ねぎ・パセリ	海藻類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		

・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。