

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 (火)	ごはん チャプチェ 粉ふき芋 ナムル わかめスープ	人参	豚ミンチ・鶏ミンチ 煮干しだし・醤油・赤みそ	米・メークイン・ごま・米酢 三温糖・ブイヨン・春雨・ごま油	玉ねぎ・パプリカ・人参・青のり ほうれん草・緑豆もやし・きゅうり わかめ	魚類
		★フルーツヨーグルト	ヨーグルト		フルーツミックス缶・バナナ・りんご	
2 (水)	ごはん 鮭のムニエル ポークビーンズ 切干大根サラダ 野菜のすまし汁	りんご	鮭・豚肉・大豆・ちくわ 煮干しだし・醤油	米・メークイン・マヨドレ 小麦粉・三温糖	玉ねぎ・人参・ケチャップ・切干大根 きゅうり・キャベツ・えのき	海藻類
		パン	牛乳	パン		
3 (木)	ごはん チンジャオロースー コーンのかき揚げ たたききゅうり なめこ汁	オレンジ	牛肉・赤みそ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・油・米酢・ごま油 三温糖・ブイヨン・ごま油	ピーマン・パプリカ・人参・竹の子 冷凍コーン・きゅうり・なめこ	魚類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
4 (金)	冷やしうどん 肉じゃが煮	梨	油揚げ・卵・牛肉 煮干しだし・醤油	細うどん・三温糖・メークイン	きゅうり・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく ピーマン	野菜類
		★おかかのおにぎり	乳)牛乳 花かつお・醤油	米・ごま		
5 (土)	和風チャーハン わかめと豆腐のみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ・ちくわ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ わかめ	肉類
		お菓子		お菓子		
7 (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 玉ねぎのみそ汁	人参	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・マヨドレ	レタス・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー パプリカ・フルーツ・玉ねぎ	魚類
		★大学芋	牛乳	さつま芋・油・黒糖	乳)ゆかり 幼)梅干し	
8 (火)	ごはん ブリの照り焼き ずいきとあげの炊いたん おひたし きのこのみそ汁	さつま芋	ブリ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	ずいき・ほうれん草・人参・白菜 えのき・椎茸・しめじ	肉類
		バナナ 昆布	牛乳	バナナ・昆布		
9 (水)	ジャージャー麺 トマトとレタスと卵のスープ	オレンジ	豚ミンチ・卵・赤みそ・醤油	焼きそば麺・三温糖・ブイヨン 片栗粉	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・竹の子 青ねぎ・きゅうり・レタス・トマト 干し椎茸	乳製品
		★鶏ごぼうのおにぎり	乳)牛乳 鶏肉・醤油	米・三温糖	ごぼう・人参	
10 (木)	三色ごはん ちくわの磯部揚げ 豚汁	りんご	鶏ミンチ・卵・ちくわ・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	小松菜・青のり・大根・人参・こんにゃく ごぼう・椎茸・青ねぎ	果物類
		★小豆蒸しパン	牛乳・甘納豆	ホットケーキミックス		
11 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ ほうれん草のみそ汁	プルーン	高野豆腐・鶏ミンチ・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・れんこん 糸こんにゃく・三度豆・ほうれん草 フルーツ	魚類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
12 (土)	チキンライス 野菜スープ	お菓子	鶏肉・醤油	米・ブイヨン・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・冷凍コーン レタス・キャベツ・えのき・ケチャップ	魚類
		お菓子		お菓子		
14 (月)	鶏なんばうどん ツナドレッシングサラダ	オレンジ	鶏肉・ツナ 煮干しだし・醤油	うどん・米酢・ごま 三温糖	小松菜・キャベツ・ブロッコリー・レタス トマト・セロリ・きゅうり・青ねぎ	乳製品
		★いなり寿司	乳)牛乳 油揚げ	米・三温糖・米酢		
15 (火)	ごはん コロッケ れんこんのきんぴら スパゲッティーサラダ ゴロっと野菜スープ	プルーン	牛肉・ウインナー 醤油	米・メークイン・小麦粉・パン粉 油・ブイヨン・スパゲッティー マヨドレ	玉ねぎ・れんこん・人参・ブロッコリー キャベツ・セロリ・きゅうり	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		

16 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 おから煮 ごま酢和え かきたま汁 混ぜご飯	さつまい	鯖・おから・油揚げ・卵・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま 片栗粉	ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参 ごぼう・糸こんにやく・小松菜・青ねぎ 三つ葉	海藻類
		梨 お菓子	牛乳	お菓子	梨	
17 (木)	ウインナー 具だくさんみそ汁	人参	鶏肉・ちくわ・高野豆腐・油揚げ ウインナー・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	大根・人参・ごぼう・干し椎茸・三度豆 糸こんにやく・大根・青ねぎ・わかめ	芋類
		★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	
18 (金)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と青菜のみそ汁	りんご	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油	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
		★わらび餅	乳)ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖	乳)干しいたけ	
19 (土)	牛肉うどん ひじきサラダ	お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・青ねぎ・ひじき・きゅうり 冷凍コーン	米
		お菓子		お菓子		
21 (月)	保育協力日					
22 (火)	保育協力日					
23 (水)	ごはん 手羽元の煮つけ 茄子と三度豆の田舎煮 マカロニサラダ 具だくさんみそ汁	オレンジ	手羽元 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・メークイン マカロニ・マヨドレ・片栗粉	土生姜・茄子・三度豆・人参・きゅうり りんご・玉ねぎ・わかめ	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		
24 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	プルーン	牛肉・ちりめんじゃこ 醤油	米・三温糖・米酢 メークイン	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ カレールー	野菜類
		★フルーツケーキ	牛乳・卵	三温糖 ホットケーキミックス	フルーツ	
25 (金)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ コールスロー きのこスープ	梨	豚ヒレ肉・チーズ	食パン・マヨドレ・ブイヨン 小麦粉・パン粉・油・三温糖	かぼちゃ・キャベツ・人参・冷凍コーン しめじ・玉ねぎ・ケチャップ・ソース パセリ	米
		★ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
26 (土)	すき焼き丼 具だくさんみそ汁	お菓子	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにやく・椎茸 えのき・大根・小松菜	魚類
		お菓子		お菓子		
28 (月)	わかめうどん 牛肉と旬野菜の炒め物	プルーン	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	わかめ・青ねぎ・ごぼう・れんこん 人参・ブロッコリー・しめじ	乳製品
		★ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり	
29 (火)	ごはん 白身魚のきじ焼き 金時豆煮 おひたし けんちん汁	りんご	カラスガレイ・金時豆・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・里芋・ごま	青ねぎ・土生姜・ほうれん草・人参 えのき・大根・椎茸・ごぼう・こんにやく	肉類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
30 (水)	ごはん 麻婆茄子 舞茸の天ぷら フルーツ 中華コーンスープ	人参	豚ミンチ・卵・赤みそ	米・三温糖・小麦粉・油 ブイヨン・片栗粉	ニンニク・土生姜・玉ねぎ・竹の子 人参・青ねぎ・舞茸・トマト クリームコーン缶	魚類
		★カルピスゼリー	牛乳	カルピス・三温糖	アガー	

- ・★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"と異なるメニューの場合は"ゆり"と記載します。