

# 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 (木)	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 中華スープ	りんご	鶏肉・ツナ・卵・醤油	米・片栗粉・ブイヨン・米酢 ごま油・三温糖・油	白ネギ・人参・トマト・きゅうり 青梗菜・えのき	きのこ類
		☆焼き芋	牛乳	さつま芋		
2 (金)	ピビンバ 雷こんにやく わかめスープ	人参	牛肉・卵・醤油	米・ブイヨン・ごま・ごま油 三温糖・米酢	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
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	ベーキングパウダー・小麦粉	キャベツ・ソース・青のり	
3 (土)	中華丼 春雨入りすまし汁	お菓子	豚肉・煮干しだし・醤油	米・春雨・ブイヨン	白菜・青梗菜・椎茸・人参・玉ねぎ ピーマン・竹の子・わかめ・えのき	魚類
		お菓子		お菓子		
5 (月)	ごはん 酢鶏 焼きかぼちゃ フルーツ 冬瓜のスープ	人参	鶏肉・醤油・みそ	米・片栗粉・油・三温糖 米酢	玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼちゃ フルーツ・冬瓜・ケチャップ えのき・わかめ	魚類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
6 (火)	牛肉うどん ツナドレッシングサラダ	オレンジ	牛肉・ツナ・醤油・煮干しだし	うどん・米酢・三温糖	小松菜・キャベツ・レタス・きゅうり・トマト セロリ・プロッコリー	魚類
		☆ゆかり寿司	乳) 牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼きのり	
7 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 おひたし 豆腐と三つ葉のすまし汁	人参	鮭・みそ・醤油・煮干しだし 豆腐	米・メークイン・三温糖 ごま	キャベツ・人参・もやし・しめじ・玉ねぎ えのき・ほうれん草・白菜・人参 三つ葉・青のり	豆類
		バナナ 昆布	牛乳	バナナ・昆布		
8 (木)	ごはん 高野と野菜の煮物 コーンのかき揚げ フルーツ 大根とあげのみそ汁	さつま芋	高野豆腐・鶏肉・油揚げ 醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖・小麦粉・片栗粉 油	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜 冷凍コーン・フルーツ 大根	緑黄色野菜
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
9 (金)	ごはん コロケ 人参煮 スパゲティーサラダ 麩のみそ汁	りんご	豚ミンチ・醤油・みそ 煮干しだし	米・三温糖・マヨドレ・麩 小麦粉・パン粉・油 メークイン・スパゲティー	玉ねぎ・人参・きゅうり・青ねぎ 幼) ソース	果物類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
10 (土)	焼きそば 具だくさんみそ汁	お菓子	豚肉・煮干しだし・みそ 油揚げ	焼きそば麺	キャベツ・人参・緑豆もやし 大根・えのき・小松菜	乳製品
		お菓子		お菓子		
12 (月)	ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃ煮 切干大根サラダ 小松菜のみそ汁	ブルーベリー	豚ミンチ・醤油・煮干しだし・みそ 豆腐・赤みそ・ちくわ	米・片栗粉 マヨドレ	玉ねぎ・かぼちゃ・切干大根・人参 きゅうり・小松菜・竹の子 土生姜・にんにく・青ねぎ	魚類
		☆ジャムサンド	牛乳	食パン・いちごジャム		
13 (火)	人参ごはん プリの照り焼き ひじき煮 カブの塩昆布和え かきたま汁	人参	プリ・油揚げ・卵・ちくわ・醤油 煮干しだし	米・三温糖・片栗粉	ひじき・人参・三度豆・蕪・きゅうり 塩昆布	緑黄色野菜
		りんご お菓子	牛乳	お菓子	りんご	
14 (水)	三色ごはん ちくわの磯部揚げ けんちん汁	りんご	鶏ミンチ・ちくわ・卵・油揚げ 醤油・煮干しだし	米・三温糖・小麦粉・油 里芋	小松菜・青のり・大根・人参・ごぼう こんにやく・椎茸・土生姜 青ねぎ	果物類
		パン	牛乳	パン		
15 (木)	ジャージャー麺 野菜スープ	オレンジ	豚ミンチ・赤みそ・醤油	焼きそば麺・三温糖・片栗粉 ブイヨン	玉ねぎ・干し椎茸・人参・レタス・白菜 きゅうり・青ねぎ 土生姜・にんにく・竹の子	魚類
		☆昆布のおにぎり	乳) 牛乳	米	昆布	

16 (金)	ごはん 鶏のマーマレード焼き 里芋の揚げ煮 小松菜とツナの和え物 わかめとえのきのスープ	ブルー	鶏肉・醤油・ツナ	米・片栗粉・油・三温糖・米酢 ブイヨン・マーマレード・里芋	小松菜・きゅうり・緑豆もやし・わかめ えのき	豆類
		★ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス 三温糖・バター		
17 (土)	あそぼう会 (弁当日)					
19 (月)	混ぜご飯 具だくさんみそ汁	ブルー	鶏肉・油揚げ・高野豆腐・醤油 みそ・煮干しだし・ちくわ	米・三温糖	糸こんにゃく・ごぼう・三度豆・人参 干し椎茸 大根・玉ねぎ	果物類
		★ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
20 (火)	ごはん 牛肉春雨 舞茸の天ぷら もやしときゅうりの中華和え 中華コーンスープ	りんご	牛肉・赤みそ・醤油・煮干しだし みそ・ちくわ・卵	米・小麦粉・片栗粉・油 ごま・米酢・ごま油・春雨	玉ねぎ・人参・パプリカ・三度豆 緑豆もやし・きゅうり 舞茸・クリームコーン缶	魚類
		★大学芋	牛乳	さつま芋・油・黒糖		
21 (水)	ハヤシライス マカロニサラダ	人参	牛肉	米・マカロニ・三温糖・小麦粉 マヨドレ・メークイン・ブイヨン	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご ケチャップ・ソース	きのこ類
		★フルーツカップケーキ	牛乳	小麦粉・バター・三温糖	フルーツ	
22 (木)	ごはん 鯖の竜田揚げ じゃが芋のそぼろ煮 おひたし なめこ汁	オレンジ	鯖・鶏ミンチ・醤油・煮干しだし みそ	米・三温糖・片栗粉・油 ごま・メークイン	土生姜・ほうれん草・小松菜・人参 えのき・玉ねぎ・なめこ	豆類
		柿 お菓子	牛乳	お菓子	柿	
23 (金)	きつねうどん 肉じゃが煮	ブルー	油あげ・豚肉 煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖	小松菜・人参・玉ねぎ・ピーマン 糸こんにゃく	魚類
		★しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめ(ごま入り)	
24 (土)	チキンライス 野菜スープ	お菓子	鶏肉・醤油	米・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・冷凍コーン えのき・レタス・キャベツ・ケチャップ	魚類
		お菓子		お菓子		
26 (月)	ひじきごはん 筑前煮 オクラのごま和え フルーツ わかめのみそ汁	ブルー	鶏肉・醤油・みそ・煮干しだし ちくわ	米・ごま・三温糖・	ひじき・大根・人参・れんこん・こんにゃく ごぼう・干し椎茸・オクラ・フルーツ わかめ	豆類
		★カルピスゼリー	牛乳	三温糖・カルピス	アガー	
27 (火)	ごはん 豚の生姜焼き オランダ煮 キャベツのじゃこ和え さつま芋のみそ汁	りんご	豚肉・高野豆腐・煮干しだし みそ・醤油 ちりめんじゃこ	米・三温糖・片栗粉・油 さつま芋	玉ねぎ・にんじん・パプリカ キャベツ・青ねぎ・土生姜	緑黄色野菜
		★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
28 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 れんこんのきんぴら ごま酢和え 豚汁	さつま芋	鯖・豚肉・醤油・みそ・煮干しだし 油揚げ	米・三温糖・ごま・米酢	土生姜・れんこん・人参・ほうれん草 きゅうり・キャベツ・大根・糸こんにゃく しいたけ・ごぼう	きのこ類
		★白玉あべ川	牛乳・豆腐	白玉粉・三温糖		
29 (木)	コーンごはん チンジャオロース がんと煮 白菜ナムル ワンタンスープ	オレンジ	牛肉・がんと・赤みそ・醤油	米・ごま・ごま油・ブイヨン ワンタンの皮・三温糖	ピーマン・パプリカ・白菜・人参 青梗菜・玉ねぎ・冷凍コーン 竹の子	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
30 (金)	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 きのこスープ	人参	豚ヒレ肉・花かつお・チーズ 醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 マヨドレ・ブイヨン	ブロッコリー・かぼちゃ・りんご しめじ・えのき・椎茸・玉ねぎ ゆり・幼)ケチャップ・ソース	豆類
		★スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖		
31 (土)	五目ラーメン 鶏天	お菓子	豚肉・鶏肉・煮干しだし 醤油	ブイヨン・小麦粉・油 焼きそば麺	キャベツ・人参・もやし・冷凍コーン	きのこ類
		お菓子		お菓子		

- ・★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。