

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 鮭のパン粉焼き 五目豆煮 コールスロー ポトフ	りんご	鮭・大豆・ウインナー 煮干しだし・醤油	米・パン粉・三温糖 マヨドレ・ブイヨン	パセリ・れんこん・ごぼう・人参・こんにやく キャベツ・冷凍コーン・きゅうり 玉ねぎ・カブ	海藻類
		☆大学芋	牛乳	さつま芋・黒糖・油		
2 (水)	ごはん 油淋鶏 がんも煮 白菜ナムル ちゃんぽん風スープ	人参	鶏肉・がんもどき・豚肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	米・片栗粉・油・ごま・ごま油 ブイヨン	白ネギ・白菜・人参・キャベツ・緑豆もやし 玉ねぎ	魚類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
3 (木)	ごはん 雷こんにやく わかめとえのきのすまし汁	さつま芋	牛肉・卵 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま・ごま油 ブイヨン	ほうれん草・きゅうり・ぜんまい・大根 人参・こんにやく・わかめ 乳)緑豆もやし 幼)大豆もやし	果物類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
4 (金)	カレーうどん ポテトサラダ	みかん	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	乳製品
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼きのり	
5 (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・冷凍コーン わかめ・えのき	肉類
		お菓子		お菓子		
7 (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とあげのたいたん 切干大根サラダ きのこのみそ汁	プルーン	鶏肉・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨドレ マーマレード	切干大根・きゅうり・人参・小松菜 しめじ・えのき・椎茸	果物類
		☆カルピスゼリー	牛乳	カルピス・三温糖	アガー	
8 (火)	じゃごごはん コロケ れんこんのきんぴら キャベツの塩昆布和え わかめのみそ汁	人参	豚ミンチ・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・パン粉・油 ごま	玉ねぎ・れんこん・人参・キャベツ きゅうり・わかめ	海藻類
		みかん お菓子	牛乳	お菓子	みかん	
9 (水)	ごはん 鱈のきじ焼き ひじき煮 おひたし けんちん汁	みかん	鱈・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま・里芋	土生姜・青ねぎ・ひじき・人参・三度豆 ほうれん草・えのき・大根・ごぼう こんにやく・椎茸	肉類
		☆肉まん	牛乳・豚ミンチ・醤油	片栗粉・小麦粉・B.P ホットケーキミックス	玉ねぎ・竹の子・干し椎茸	
10 (木)	納豆ごはん おでん オクラのおかか和え フルーツ なめこのみそ汁	さつま芋	納豆・鶏肉・がんもどき・花かつお ちくわ・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	小松菜・大根・人参・こんにやく オクラ・フルーツ・なめこ・玉ねぎ	海藻類
		☆乳)バタートースト ゆり・幼)ジャムサンド	牛乳	食パン 乳)バター ゆり・幼)いちごジャム		
11 (金)	ラーメン もやしとちくわの中華サラダ	りんご	豚肩ロース・ちくわ 煮干しだし・醤油	焼きそば麺・ブイヨン ごま油	ほうれん草・冷凍コーン・緑豆もやし きゅうり・人参	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	
12 (土)	牛丼 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・大根	野菜類
		お菓子		お菓子		
14 (月)	ごはん 麻婆豆腐 ツナ大根 フルーツ かきたま汁	さつま芋	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ・卵 ツナ・煮干しだし・醤油	米・三温糖・片栗粉	ニンニク・土生姜・玉ねぎ・竹の子 人参・青ねぎ・大根	魚類
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
15 (火)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	プルーン	ちりめんじゃこ・卵・豆腐・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢	人参・きゅうり・小松菜・冷凍コーン 乳)干し椎茸	野菜類
		☆スイートポテト	乳)高野豆腐 幼)牛肉 牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・バター		

16 (水)	ごはん ブリの照り焼き 金時豆煮 おひたし 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	りんご	ブリ・油揚げ・金時豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま 幼)酒粕	青のり・白菜・人参・ほうれん草 大根・椎茸・ごぼう・糸こんにゃく 青ねぎ	肉類
		☆豚ミンチ入りたこ焼き風	牛乳・豚ミンチ・花かつお	白玉粉・小麦粉・油	キャベツ・青のり・ケチャップ・ソース	
17 (木)	牛肉と小松菜の混ぜご飯 肉団子スープ	人参	牛肉・鶏ミンチ・豚ミンチ 醤油	米・三温糖・ブイヨン 春雨	小松菜・玉ねぎ・青梗菜・椎茸・白菜 人参	野菜類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	B・P 小麦粉・三温糖・無塩バター	フルーツ	
18 (金)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー	みかん	ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお 醤油	食パン・三温糖・メークイン	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参 シチュールー	海藻類
		☆ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
19 (土)	クリスマス会					
21 (月)	ごはん 八宝菜 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ じゃが芋のみそ汁	人参	豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・油・メークイン	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・椎茸 ピーマン・竹の子・ごぼう・フルーツ	海藻類
		☆グラタン	牛乳・鶏肉	マカロニ・小麦粉・バター	玉ねぎ・しめじ	
22 (火)	ごはん 鯖のみそ煮 おから煮 ごま酢和え カブのみそ汁	さつまい	鯖・おから・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・米酢	土生姜・人参・ごぼう・糸こんにゃく 小松菜・青ねぎ・キャベツ・ほうれん草 きゅうり・玉ねぎ	果物類
		みたらし団子				
23 (水)	ごはん ミートローフ カリフラワーの天ぷら ほうれん草とコーンの和え物 きのこスープ	りんご	豚ミンチ 醤油	米・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン	玉ねぎ・カリフラワー・ほうれん草 ケチャップ・ソース	野菜類
		☆焼き芋	牛乳	さつまい		
24 (木)	<もちつき> 全員)みかん・豚汁 乳)ごはん・煮魚・おひたし 幼)ピザもち・磯辺もち きな粉もち	プルーン	豚肉・醤油・みそ・煮干し 乳)鯖・花かつお	米・三温糖	大根・人参・糸こんにゃく・ごぼう・しいたけ・みかん 乳)ほうれん草・えのき	豆類
		プリン せんべい	ゆり・幼)ピザ用チーズ・きな粉 ウインナー 牛乳	プリン・せんべい	ゆり・幼)ピーマン・玉ねぎ・冷凍コーン ケチャップ・焼きのり	
25 (金)	あんかけうどん 肉じゃが煮	みかん	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油	うどん・片栗粉・三温糖 メークイン	小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにゃく	海藻類
		☆白玉あべ川	牛乳・きな粉・豆腐	白玉粉・三温糖		
26 (土)	焼肉チャーハン 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・青ねぎ・わかめ・えのき	魚類
		お菓子	煮干しだし・醤油・みそ	お菓子		
28 (月)	保育終了(弁当日)	お菓子				
		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。