

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	
2 (月)	ごはん 牛肉と玉ねぎのすき煮 小松菜とおあげのたいたん フルーツ なめこと豆腐のみそ汁	プルーン ☆アメリカンドック	牛肉・油揚げ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・ウインナー	米・三温糖・麩 小麦粉 ホットケーキミックス・油	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・フルーツ 小松菜・なめこ	魚類
3 (火)	休日					
4 (水)	ビビンバ 雷こんにゃく わかめスープ	さつまいも バナナ 昆布	牛肉・卵 醤油 牛乳	米・ごま・ごま油・三温糖 ブイヨン	ほうれん草・きゅうり・大根・人参 ぜんまい・こんにゃく・わかめ 乳) 緑豆もやし 幼) 小大豆もやし バナナ・昆布	魚類
5 (木)	ごはん 鯖のきじ焼き かぼちゃ煮 もやしとちくわの中華和え 豚汁	オレンジ 乳) パタートースト ゆり・幼) ジャムサンド	鯖・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま・ごま油 米酢 食パン 乳) パター 幼) 苺ジャム	青ねぎ・土生姜・緑豆もやし・きゅうり 人参・かぼちゃ・大根・椎茸・ごぼう こんにゃく	海藻類
6 (金)	ごはん 八宝菜 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ 中華コーンスープ	人参 ゼリー お菓子	豚肉・卵・醤油 牛乳	米・三温糖・片栗粉・油 ごま油・ブイヨン お菓子	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・ピーマン 竹の子・椎茸・ごぼう・フルーツ クリームコーン缶 ゼリー	魚類
7 (土)	カレーうどん ごまマヨサラダ	お菓子 お菓子	牛肉・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・ごま・マヨドレ お菓子	玉ねぎ・人参・青ねぎ・パプリカ ブロッコリー・きゅうり	
9 (月)	ごはん つるるんチャイナ かぼちゃの天ぷら 小松菜のツナ和え 野菜スープ	人参 ☆ホットケーキ	豚肉・ツナ・醤油・赤みそ 牛乳	米・三温糖・春雨・小麦粉 油・米酢・ブイヨン・ごま油 三温糖・バター ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・パプリカ・ピーマン きくらげ・小松菜・きゅうり・かぼちゃ レタス・キャベツ・えのき	魚類
10 (火)	鶏なんばうどん ひじき煮	さつまいも ☆おかかのおにぎり	鶏肉・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油 花かつお・醤油 乳) 牛乳	うどん・三温糖 米・ごま	小松菜・ひじき・人参・三度豆	野菜類
11 (水)	ごはん 鮭の塩焼き おから煮 おひたし さつまいもとねぎのみそ汁	りんご ☆お好み焼き	鮭・おから・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豚肉・花かつお	米・三温糖・さつまいも・ごま 小麦粉・B.P	糸こんにゃく・ごぼう・人参・青ねぎ 小松菜・白ネギ・ほうれん草・白菜 きゅうり キャベツ・青のり・お好みソース	海藻類
12 (木)	カレーライス サラダ	プルーン パン	牛肉・醤油 牛乳	米・メークイン・ごま油 マヨドレ・米酢・三温糖 パン	玉ねぎ・人参・レタス・ミニトマト きゅうり・カレールー	魚類
13 (金)	ごはん チキンみそカツ じゃが芋煮 コールスロー 白菜のみそ汁	みかん ☆ぜんざい	鶏肉 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・小豆	米・三温糖・マヨドレ 小麦粉・パン粉・油 メークイン 白玉粉・三温糖	キャベツ・人参・冷凍コーン 白菜	野菜類
14 (土)	人参ごはん 鯖のみそ煮 高野のオランダ煮 おひたし 玉ねぎのみそ汁	お菓子 お菓子	鯖・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・油 ごま お菓子	人参・土生姜・ほうれん草・えのき 玉ねぎ	肉類

16 (月)	ごはん ミートボール れんこんのきんぴら スパゲッティサラダ キャベツとしめじのスープ	ブルー	鶏ミンチ・豚ミンチ・醤油	米・スパゲッティ・マヨドレ 三温糖・パン粉・ブイヨン 油・片栗粉	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり キャベツ・しめじ・ケチャップ・ソース	魚類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
17 (火)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と青菜のみそ汁	さつまい	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 乳・ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉	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 小松菜 乳)干しいたけ	海藻類
		りんご お菓子	煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	お菓子	りんご	
18 (水)	ごはん 白身魚の甘酢かけ 金時豆煮 おひたし 大根とあげのみそ汁	りんご	カラスガレイ・金時豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・油 米酢・ごま	玉ねぎ・白菜・人参・ほうれん草 大根	肉類
		☆焼き芋	牛乳	さつまい		
19 (木)	チキンライス ポトフ	みかん	鶏肉・ウインナー	米・三温糖・ブイヨン メークイン	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ セロリ・ケチャップ・ソース	魚類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	バター・小麦粉・B、P	フルーツ	
20 (金)	ごはん 麻婆豆腐 ふろふき大根 フルーツ かきたま汁	人参	豚ミンチ・木綿豆腐・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参 竹の子・青ねぎ・大根・フルーツ 三つ葉	海藻類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
21 (土)	お弁当日					
		お菓子		お菓子		
23 (月)	休日					
24 (火)	牛肉ごはん 肉団子スープ	ブルー	牛肉・鶏ミンチ・醤油 豚ミンチ	米・三温糖・ブイヨン 春雨	小松菜・玉ねぎ・人参・青梗菜 白菜	魚類
		☆スイートポテト	牛乳・卵黄・生クリーム	さつまい・三温糖・バター		
25 (水)	ごはん ブリの照り焼き 里芋煮 ごま酢和え 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	りんご	ブリ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・里芋・米酢・ごま 幼)酒かす	大根・人参・椎茸・糸こんにゃく ごぼう・青ねぎ・キャベツ・ほうれん草 きゅうり	海藻類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
26 (木)	カツサンド チーズサンド 大豆とさつまいのサラダ ブロッコリーのおかか和え きのこスープ	人参	豚ヒレ肉・チーズ・大豆 花かつお・煮干しだし・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン・マヨドレ・さつまい	きゅうり・りんご・ブロッコリー しめじ・玉ねぎ・パセリ	海藻類
		☆じゃこおにぎり	ちりめんじゃこ 乳)牛乳	米・ごま	小松菜・人参	
27 (金)	納豆ごはん おでん 舞茸の天ぷら フルーツ むらくも汁	みかん	鶏肉・がんとどき・卵・納豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・小麦粉・油	人参・大根・こんにゃく・舞茸 フルーツ・わかめ	芋類
		☆白玉あべ川	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
28 (土)	焼肉チャーハン 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・青ねぎ・白菜・小松菜	果物類
		お菓子		お菓子		
30 (月)	あんかけうどん 肉じゃが煮	ブルー	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・片栗粉 メークイン	小松菜・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく ピーマン・青ねぎ	魚類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		