

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)	三色ごはん コーンのかき揚げ 豚汁	プルーン	鶏ミンチ・卵・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	大根・人参・椎茸・糸こんにゃく・ごぼう 青ねぎ・小松菜・冷凍コーン	魚類
		★カルピスゼリー	牛乳	カルピス・三温糖	アガー	
2 (金)	ごはん ミートローフ 五目豆煮 ブロッコリーのマヨ添え さつま芋とねぎのみそ汁	人参	豚ミンチ・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨドレ・さつま芋 パン粉	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・人参 れんこん・ブロッコリー・青ねぎ	海藻類
		乳)いちご 幼)苺の練乳がけ	牛乳	幼)練乳	苺	
3 (土)	お弁当	お菓子				
		お菓子		お菓子		
5 (月)	混ぜご飯 具だくさんみそ汁	プルーン	鶏肉・ちくわ・高野豆腐・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	ごぼう・人参・三度豆・糸こんにゃく 干し椎茸・わかめ・新玉ねぎ	果物類
		★お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・B.P	キャベツ・お好みソース・青のり	
6 (火)	ごはん 豚肉と新玉ねぎの生姜炒め アスパラのフライ フルーツ 春雨スープ	人参	豚肉・醤油	米・小麦粉・片栗粉・油 春雨・ブイヨン・パン粉	新玉ねぎ・ピーマン・人参・パプリカ アスパラ・フルーツ・青梗菜・わかめ えのき・土生姜	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)苺ジャム 食パン		
7 (水)	ごはん 焼き鮭 ふきとあげの炊いたん マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁	さつま芋	鮭・油あげ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マカロニ・マヨドレ	ふき・人参・きゅうり・ほうれん草 りんご	肉類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
8 (木)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	オレンジ	豚ミンチ	スパゲッティー・三温糖 小麦粉・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 ケチャップ・ソース・レタス・キャベツ えのき	乳製品
		★ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼きのり	
9 (金)	ごはん 牛肉春雨 粉ふき芋 ナムル 中華風スープ	りんご	牛肉・卵・赤みそ 醤油	米・ブイヨン・三温糖・ごま油 ごま・春雨・メークイン	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・人参 ほうれん草・緑豆もやし・きゅうり 青のり・青梗菜・椎茸	果物類
		ゼリー マドレーヌ	牛乳	マドレーヌ	ゼリー	
10 (土)	チキンライス 白菜と人参のすまし汁	お菓子	鶏肉	米・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・冷凍コーン 白菜・ケチャップ	乳製品
		お菓子		お菓子		
12 (月)	ごはん 春キャベツの肉みそ炒め ちくわの磯部揚げ かぼちゃサラダ かきたま汁	プルーン	豚ミンチ・赤みそ・卵・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油 片栗粉・マヨドレ	ニンニク・土生姜・玉ねぎ・竹の子 かぼちゃ・りんご・青のり 春キャベツ・人参	芋類
		★黒糖蒸しパン	牛乳	黒糖・ホットケーキミックス		
13 (火)	鶏なんばうどん 肉じゃが煮	りんご	鶏肉・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン	小松菜・人参・糸こんにゃく・玉ねぎ ピーマン・青ねぎ	緑黄色野菜
		★しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめ(ごま入り)	
14 (水)	ごはん ブリの照り焼き 切干大根煮 オクラのおかか和え なめこ汁	人参	ブリ・油揚げ・花かつお・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	切干大根・人参・三度豆 オクラ・なめこ・わかめ	果物類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
15 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	オレンジ	牛肉・ちりめんじゃこ 煮干しだし・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	野菜類
		★カップケーキ	牛乳	三温糖・B.P 小麦粉・無塩バター	フルーツ	

16 (金)	ごはん 豆腐の落とし揚げ れんこんのきんぴら もやしとちくわの酢の物 麩のみそ汁	さつま芋	木綿豆腐・ツナ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・麩・米酢 プリン・せんべい	人参・冷凍コーン・れんこん・緑豆もやし きゅうり	緑 黄色 野菜
		プリン せんべい	牛乳			
17 (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 お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・椎茸 大根・小松菜	乳 製品
		お菓子				
19 (月)	ちゃんぽん風ラーメン 唐揚げ	プルーン	豚肉・鶏肉 煮干しだし・醤油	焼きそば麺・ブイヨン 片栗粉・油 みたらし団子	土生姜・春キャベツ・人参・緑豆もやし 玉ねぎ・小松菜・青ねぎ	海 藻類
		みたらし団子	牛乳			
20 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参しりしり たたききゅうり けんちん汁	りんご	鶏肉・油揚げ・ツナ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・里芋・マーマレード ごま油 さつま芋・黒糖・油	人参・きゅうり・大根・ごぼう・椎茸 こんにゃく・青ねぎ	果 物類
		☆大学芋	牛乳			
21 (水)	ごはん 鯖の西京焼き ひじき煮 おひたし 玉ねぎのみそ汁	オレンジ	鯖・白みそ・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま パン	ひじき・人参・三度豆・ほうれん草 えのき・玉ねぎ	海 藻類
		パン	牛乳			
22 (木)	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 フルーツ 新じゃが芋とねぎのみそ汁	人参	鶏ミンチ・牛肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・新じゃが芋・三温糖 三温糖・バター ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・れんこん 糸こんにゃく・三度豆・フルーツ・青ねぎ	海 藻類
		☆ホットケーキ	牛乳			
23 (金)	びびんば 雷こんにゃく わかめスープ	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 パケット・無塩バター グラニュー糖	乳) 緑豆もやし 幼) 小大豆もやし 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	果 物類
		☆ラスク	牛乳			
24 (土)	中華丼 わかめとえのきのすまし汁	お菓子	豚肉 煮干しだし・醤油	米・ブイヨン・片栗粉 お菓子	白菜・青梗菜・竹の子・玉ねぎ・人参 ピーマン・椎茸・わかめ・えのき	乳 製品
		お菓子				
26 (月)	ごはん 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 小松菜とツナの和え物 中華コーンスープ	プルーン	木綿豆腐・豚ミンチ・ツナ・卵 煮干しだし・醤油・赤みそ	米・ブイヨン・片栗粉 米酢・三温糖・ごま油 お菓子	ニンニク・土生姜・玉ねぎ・人参・竹の子 かぼちゃ・小松菜・緑豆もやし クリームコーン缶	海 藻類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト			
27 (火)	カツサンド チーズサンド 人参煮 スナップエンドウ きのこスープ	りんご	豚ヒレ肉・スライスチーズ 醤油	食パン・三温糖・小麦粉 パン粉・油・マヨドレ 米・ごま	人参・スナップエンドウ・玉ねぎ・しめじ パセリ・ケチャップ・ソース 小松菜・人参	野 菜類
		☆じゃこおにぎり	乳) 牛乳 ちりめんじゃこ・醤油			
28 (水)	豆ごはん 鯖の味噌煮 金時豆煮 おひたし 若竹汁	人参	鯖・金時豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖 わらび餅粉・三温糖	うすいえんどう・土生姜・ほうれん草 きゅうり・白菜・わかめ・竹の子・人参	果 物類
		☆わらび餅	牛乳・きな粉			
29 (木)	休日					
30 (金)	乳) ちらし寿司 幼) 手巻き寿司 豆腐と青菜のみそ汁	オレンジ	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢 マヨドレ さつま芋・三温糖・バター	きゅうり・人参・冷凍コーン・焼きのり 小松菜 乳) 干し椎茸	野 菜類
		☆スイートポテト	乳) ちくわ・高野豆腐 幼) 牛肉 牛乳・生クリーム・卵黄			

・☆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。