

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 (土)	牛肉うどん 野菜の煮物	お菓子	牛肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン お菓子	小松菜・青ねぎ・大根・人参・玉ねぎ	乳製品
		お菓子				
3 (月)	休日					
4 (火)	休日					
5 (水)	休日					
6 (木)	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・豚バラ肉 豆腐・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖 乳)せんべい 幼)柏餅	ごぼう・人参・三度豆・糸こんにやく 干し椎茸・白菜・大根・わかめ りんご	緑黄色野菜
		りんご 乳)せんべい 幼)柏餅				
7 (金)	ごはん 白身魚の甘酢かけ 竹の子の土佐煮 おひたし キャベツのみそ汁	オレンジ	カラスガレイ・花かつお・油あげ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・片栗粉・油 マカロニ・三温糖	玉ねぎ・竹の子・ほうれん草・人参 えのき・キャベツ	肉類
		☆マカロニきな粉				
8 (土)	お弁当日	お菓子				
		お菓子		お菓子		
10 (月)	ごはん 春キャベツの肉みそ炒め 新玉ねぎのかき揚げ わかめとツナの和え物 じゃが芋のみそ汁	プルーン	豚ミンチ・ツナ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メークイン 小麦粉・片栗粉・油 ごま・ごま油 乳)バター 幼)苺ジャム 食パン	人参・新玉ねぎ・わかめ 春キャベツ・きゅうり	果物類
		☆乳)バタートースト ☆幼)ジャムサンド				
11 (火)	カレーうどん ポテトサラダ	オレンジ	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・マヨドレ メークイン・片栗粉	玉ねぎ・人参・青ねぎ・きゅうり・りんご 冷凍コーン・カレールー	乳製品
		☆しそわかめのおにぎり				
12 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ひじき煮 コールスロー きのこスープ	さつま芋	鮭・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・マヨドレ・パン粉 ブイヨン	パセリ・ひじき・人参・三度豆・春キャベツ きゅうり・冷凍コーン・しめじ・新玉ねぎ	肉類
		バナナ 昆布				
13 (木)	ごはん 筑前煮 ナムル フルーツ 豆腐のみそ汁	人参	鶏肉・ちくわ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・ごま油	大根・人参・干し椎茸・ごぼう・れんこん こんにやく・ほうれん草・きゅうり 緑豆やし・フルーツ	海藻類
		☆芋けんぴ				
14 (金)	ごはん コロケ れんこんのきんぴら アスパラサラダ わかめのみそ汁	りんご	豚ミンチ 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・パン粉・油 ごま・三温糖・メークイン マヨドレ	玉ねぎ・れんこん・人参・アスパラ きゅうり・わかめ	果物類
		ゼリー お菓子				
15 (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	玉ねぎ・人参・小松菜・冷凍コーン わかめ・えのき	乳製品
		お菓子				

17 (月)	ごはん 豚もやし炒め ごぼうの甘辛揚げ 人参ナムル 小松菜のみそ汁	プルーン	豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・油・ごま・ごま油 ブイヨン	緑豆もやし・人参・ごぼう・小松菜	野菜類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・バター		
18 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 五目豆煮 スパゲッティーサラダ レタスのスープ	りんご	鶏肉・大豆・醤油	米・マーマレード・三温糖 ブイヨン・マヨドレ・スパゲッティ	ごぼう・人参・れんこん・こんにやく きゅうり・レタス・えのき	魚類
		☆アメリカンドック	牛乳・ウインナー	小麦粉 ホットケーキミックス・油		
19 (水)	豆ごはん 鯖のごまみそ焼き ふきとあげのたいたん おひたし もやしのみそ汁	人参	鯖・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	うすいえんどう・ふき・白菜・きゅうり ほうれん草・緑豆もやし・人参	果物類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
20 (木)	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	オレンジ	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお 醤油	食パン・三温糖・油 メークイン・小麦粉・パン粉	かぼちゃ・ブロッコリー 玉ねぎ・人参・シチュールー ソース・ケチャップ	海藻類
		☆白玉あべ川	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
21 (金)	ごはん 牛肉と新玉ねぎのすき煮 春雨サラダ スナップエンドウ 白菜のみそ汁	さつま芋	牛肉・焼き豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・春雨・ごま油 マヨドレ・米酢	新玉ねぎ・糸こんにやく・白菜・人参 きゅうり・スナップエンドウ	緑黄色野菜
		☆ラスク	牛乳	グラニュー糖 パケット・無塩バター		
22 (土)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	お菓子	豚ミンチ・醤油	スパゲッティー・三温糖 片栗粉・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 ケチャップ・トマト缶・レタス・キャベツ えのき	乳製品
		お菓子		お菓子		
24 (月)	ごはん 八宝菜 高野のオランダ煮 フルーツ 中華コーンスープ	プルーン	豚肉・豚バラ肉・卵・高野豆腐 醤油	米・三温糖・片栗粉・油 ブイヨン・ごま油	白菜・玉ねぎ・青梗菜・人参・ピーマン 竹の子・椎茸・フルーツ・クリームコーン缶 青ねぎ	海藻類
		パン	牛乳	パン		
25 (火)	きつねうどん ツナドレッシングサラダ	さつま芋	油揚げ・ツナ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・青ねぎ・レタス・春キャベツ ブロッコリー・トマト・きゅうり・セロリ	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	
26 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃ煮 白菜とおあげのさつと煮 むらくも汁	人参	鯖・油揚げ・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉	土生姜・かぼちゃ・白菜・わかめ	野菜類
		ヨーグルト クッキー	ヨーグルト	お菓子		
27 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	オレンジ	牛肉	米・三温糖・小麦粉 マカロニ・マヨドレ・メークイン	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご ケチャップ・ソース	魚類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター 小麦粉・B.P・三温糖	フルーツ	
28 (金)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	りんご	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢 マヨドレ	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
		☆お好み焼き	乳)ちくわ・高野豆腐 幼)牛肉 牛乳・豚バラ肉・花かつお	小麦粉・B.P	キャベツ・お好みソース・青のり	
29 (土)	すき焼き丼 わかめのみそ汁	お菓子	牛肉 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 わかめ	乳製品
		お菓子		お菓子		
31 (月)	ごはん 唐揚げ ひじきのサラダ さつま芋の焼き煮 かきたま汁	プルーン	鶏肉・卵・油あげ 煮干しだし・醤油	米・さつま芋・三温糖 片栗粉・油・米酢	ひじき・人参・キャベツ・きゅうり 土生姜	果物類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		

・☆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。)