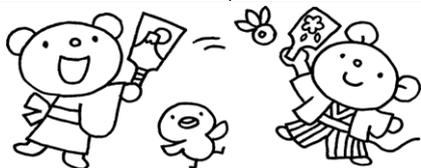




日曜日	献立	主な材料			不足食材	
		午前のおやつ (1~2才のみ)	午後のおやつ	血や肉になるもの		かや熱になるもの
5 (火)	ミートスパゲティ 野菜スープ	りんご	豚ミンチ	スパゲティ・小麦粉・ブイヨン 三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 レタス・えのき・白菜 ケチャップ・ソース	魚類
6 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき煮 キャベツの塩昆布和え けんちん汁	☆しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめ	肉類
7 (木)	ごはん 鶏のマーマレード焼き コーンのかき揚げ 白和え かきたま汁	さつまい	鯖・油揚げ・煮干しだし・みそ 醤油・ちくわ	米・三温糖・里芋	土生姜・ひじき・人参・三度豆 キャベツ・塩昆布・大根・こんにゃく 椎茸・ごぼう・青ねぎ	きのこ類
8 (金)	ごはん 鶏のマーマレード焼き コーンのかき揚げ 白和え かきたま汁	人参	鶏肉・豆腐・卵・煮干しだし 醤油・みそ	米・小麦粉・片栗粉・油 三温糖・マーマレード ごま	冷凍コーン・ごぼう・ほうれん草・人参 糸こんにゃく	きのこ類
9 (土)	お弁当日	ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
11 (月)	成人の日	みかん	牛肉・醤油・卵	米・ブイヨン・三温糖 ごま・ごま油・米酢	きゅうり・ほうれん草・ぜんまい・大根 人参・こんにゃく・わかめ 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	果物類
12 (火)	納豆ごはん おでん ほうれん草とコーンのソテー フルーツ 白菜のみそ汁	☆スイーツポテト	牛乳・卵黄・生クリーム	バター・三温糖・さつまい		
13 (水)	ごはん 鯖のカレー竜田揚げ じゃが芋の鶏そぼろ煮 ごま酢和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	ブルー	鶏肉・煮干しだし・醤油・みそ ちくわ・がんも・納豆	米・三温糖	小松菜・大根・人参・こんにゃく フルーツ・白菜・しめじ ほうれん草・冷凍コーン	魚類
14 (木)	混ぜご飯 ウインナー 具だくさんみそ汁	☆ホットケーキ	牛乳	白玉粉・三温糖		
15 (金)	ごはん 牛肉春雨 人参しりしり おひたし 大根とあげのみそ汁	りんご	鯖・鶏ミンチ・醤油・みそ 煮干しだし	米・片栗粉・油・三温糖 メークイン・ごま・米酢	カレー粉・ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ	緑黄色野菜
16 (土)	鶏なんばうどん 煮物	人参	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・油揚げ ウインナー・醤油・みそ 煮干しだし	米・三温糖	人参・糸こんにゃく・三度豆・ごぼう 大根・椎茸・わかめ	果物類
17 (日)	ごはん 牛肉春雨 人参しりしり おひたし 大根とあげのみそ汁	パン	牛乳	パン		
18 (月)	ごはん 牛肉春雨 人参しりしり おひたし 大根とあげのみそ汁	みかん	牛肉・油揚げ・ツナ・花かつお 醤油・煮干しだし・みそ 赤みそ	米・春雨・三温糖	玉ねぎ・人参・三度豆・パプリカ ほうれん草・えのき・大根	きのこ類
19 (火)	鶏なんばうどん 煮物	お菓子	鶏肉・煮干しだし・醤油 ちくわ	うどん・三温糖・メークイン	小松菜・大根・人参	魚類
20 (水)	ごはん 牛肉春雨 人参しりしり おひたし 大根とあげのみそ汁	お菓子		お菓子		

18	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司	りんご	豆腐・煮干しだし・醤油・みそ ちりめんじゃこ・ツナ・卵 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳	米・三温糖・米酢・マヨドレ さつま芋・黒糖・油	きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜・焼きのり	きのこ類
(月)	豆腐と青菜のみそ汁	☆大学芋				
19	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え 人参煮 クリームシチュー	ブルー	豚ヒレ肉・花かつお・鶏肉 チーズ	食パン・パン粉・小麦粉 三温糖・メークイン	ブロッコリー・人参・玉ねぎ シチュールー ケチャップ・ソース	果物類
(火)		☆白玉あべかわ	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
20	ごはん プリの照り焼き かぼちゃ煮 おひたし 豚汁	みかん	プリ・豚肉・油揚げ 醤油・みそ・煮干しだし	米・三温糖・ごま	かぼちゃ・ほうれん草・白菜・えのき 人参・糸こんにゃく・大根・椎茸 青のり・青ねぎ	肉類
(水)		プリン せんべい	牛乳	せんべい・プリン		
21	カレーライス	さつま芋	牛肉・ちりめんじゃこ 醤油	米・メークイン・米酢 三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ カレールー	野菜類
(木)	きゅうりとわかめの酢の物	☆カップケーキ	牛乳・卵	小麦粉・ベーキングパウダー バター	フルーツ	
22	ごはん 高野と野菜の煮物 舞茸の天ぷら ほうれん草のじゃこ和え さつま芋のみそ汁	人参	鶏肉・高野豆腐・ちりめんじゃこ 醤油・みそ・煮干しだし	米・小麦粉・片栗粉・油 三温糖・さつま芋	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜 舞茸・ほうれん草	果物類
(金)		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
23	牛肉うどん	お菓子	牛肉・醤油・煮干しだし	うどん・メークイン・マヨドレ	小松菜・人参・きゅうり・冷凍コーン りんご	根菜類
(土)	ポテトサラダ	お菓子		お菓子		
25	ごはん 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ ナムル 中華コーンスープ	みかん	豚ミンチ・卵・醤油・赤みそ 豆腐	米・三温糖・片栗粉・ごま ごま油・プイヨン	玉ねぎ・竹の子・人参・かぼちゃ ほうれん草・きゅうり・緑豆もやし クリームコーン缶・青ねぎ	きのこ類
(月)		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
26	ごはん コロケ れんこんのきんぴら コールスロー 麩のみそ汁	ブルー	牛肉・醤油・みそ・煮干しだし 醤油	米・メークイン・麩・小麦粉 パン粉・マヨドレ・三温糖 ごま	玉ねぎ・れんこん・人参・キャベツ 冷凍コーン	緑黄色野菜
(火)		☆ジャムサンド	牛乳	食パン・いちごジャム		
27	ごはん 焼き魚 切干大根煮 オクラのごま和え 粕汁 乳)貝だくさんみそ汁	りんご	鮭・油揚げ・ちくわ・みそ・醤油 煮干しだし	米・三温糖・ごま 幼)酒粕	切干大根・人参・三度豆・オクラ・大根 人参・糸こんにゃく・椎茸・青ねぎ	果物類
(水)		☆グラタン	牛乳・鶏肉	マカロニ・バター・小麦粉	玉ねぎ・しめじ	
28	ごはん 手羽元の煮つけ 里芋煮 小松菜とツナの和え物 貝だくさんみそ汁	人参	手羽元・ツナ・みそ・醤油 煮干しだし	米・片栗粉・油・三温糖 里芋	土生姜・小松菜・きゅうり・人参 白菜・えのき・わかめ・緑豆もやし	魚類
(木)		☆豆腐ドーナツ	牛乳・豆腐・きな粉	三温糖 ホットケーキミックス・油		
29	あんかけうどん	さつま芋	牛肉・油揚げ・醤油・煮干しだし	うどん・メークイン・三温糖 片栗粉	小松菜・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく ピーマン	果物類
(金)	肉じゃが煮	みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
30	焼肉チャーハン	お菓子	牛肉・醤油	米・プイヨン・焼肉のたれ	玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ・わかめ	海藻類
(土)	わかめスープ	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。