

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 (月)	ごはん 八宝菜 がんと煮 フルーツ 中華風スープ	プルーン	豚肉・がんもどき・卵 煮干しだし・みそ・醤油	米・ブイヨン・片栗粉・春雨	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・椎茸・竹の子 ピーマン・フルーツ・えのき・小松菜	魚類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
2 (火)	ちゃんぽん風ラーメン 唐揚げ	さつまいも	豚肉・豚バラ肉・ちくわ・鶏肉 煮干しだし・醤油	焼きそば麺・ブイヨン 片栗粉・油	キャベツ・人参・玉ねぎ・小松菜 緑豆もやし・きくらげ・青ねぎ	果物類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・米酢・三温糖	ゆかり・焼きのり	
3 (水)	ごはん 焼き鮭 じゃが芋の鶏そぼろ オクラのおかか和え 乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)かす汁	人参	鮭・鶏ミンチ・花かつお・油揚げ 煮干しだし・みそ・醤油	米・三温糖・メークイン ゆり・幼)酒かす	オクラ・大根・人参・ごぼう・椎茸 糸こんにゃく・青ねぎ	肉類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
4 (木)	カレーライス きゅうりの酢の物	みかん	牛肉・ちりめんじゃこ 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 カレールー	野菜類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
5 (金)	ピピンバ 雷こんにゃく わかめスープ	りんご	牛肉・卵 醤油	米・ごま・ごま油・ブイヨン 三温糖・米酢	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	魚類
		☆焼き芋	牛乳	さつまいも		
6 (土)	鶏なんぼうどん 煮物	お菓子	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン	小松菜・大根・人参・青ねぎ	乳製品
		お菓子		お菓子		
8 (月)	乳)散らし寿司 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・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	海藻類
		☆肉まん	乳)ちくわ・高野豆腐 幼)牛肉 牛乳・豚ミンチ・醤油	片栗粉・B.P ホットケーキミックス	干し椎茸・玉ねぎ・竹の子	
9 (火)	ごはん プリプリ中華炒め コーンのかき揚げ フルーツ きのこのみそ汁	人参	鶏肉 煮干しだし・醤油	米・三温糖・小麦粉・油	干し椎茸・こんにゃく・人参 冷凍コーン・フルーツ・しめじ・えのき 椎茸	魚類
		☆カルピスゼリー	牛乳	カルピス・上白糖	アガー	
10 (水)	ごはん 豆腐の落としあげ れんこんのきんぴら おひたし けんちん汁	みかん	木綿豆腐・ちくわ・油揚げ 花かつお・煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま・里芋 片栗粉・油	人参・冷凍コーン・ほうれん草・白菜 菊菜・大根・ごぼう・こんにゃく・青ねぎ 椎茸	肉類
		パン	牛乳	パン		
11 (木)	休日					
12 (金)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	りんご	豚ミンチ	スパゲッティー・ブイヨン 小麦粉・三温糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン ケチャップ・ソース・レタス・キャベツ えのき	果物類
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
13 (土)	お弁当	お菓子				
		お菓子		お菓子		

15 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 じゃが芋のソテー おひたし 大根とあげのみそ汁	プルーン	鶏ミンチ・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メークイン 片栗粉	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・大根 白菜・ほうれん草・菊菜・	魚類
		☆お好み焼き	高野豆腐 牛乳・豚バラ肉・花かつお	小麦粉・B.P	キャベツ・青のり・お好みソース	
16 (火)	ひじきごはん おでん ごぼうの甘辛揚げ フルーツ なめこ汁	さつま芋	鶏肉・がんもどき・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・油	ひじき・大根・人参・こんにやく・ごぼう フルーツ・なめこ・玉ねぎ	果物類
		☆白玉あべ川	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
17 (水)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ ゆり・幼)シシャモのごま揚げ 五目豆煮 カブサラダ ふのみそ汁	人参	乳)鱈 ゆり・幼)シシャモ 大豆・花かつお・醤油・みそ	米・油・麩・三温糖・米酢 乳)片栗粉 ゆり・幼)小麦粉・ごま	ごぼう・れんこん・こんにやく・人参 カブ・きゅうり	肉類
		みかん クッキー	牛乳	クッキー	みかん	
18 (木)	ごはん マーボー豆腐 カリフラワーの天ぷら ナムル 春雨スープ	りんご	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ 醤油	米・小麦粉・油・ごま・ごま油 春雨・ブイオン・片栗粉	ニンニク・土生姜・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・カリフラワー・ほうれん草 きゅうり・緑豆もやし・わかめ・えのき	海藻類
		☆グラタン	牛乳・鶏肉	小麦粉・バター・マカロニ	玉ねぎ・しめじ	
19 (金)	ハヤシライス マカロニサラダ	みかん	牛肉	米・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	B.P 小麦粉・バター・三温糖	フルーツ	
20 (土)	カレーうどん ごまマヨサラダ	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 片栗粉	玉ねぎ・人参・青ねぎ・カレールー 冷凍コーン・レタス・ブロッコリー	海藻類
		お菓子		お菓子		
22 (月)	カツサンド チーズサンド 焼きカボチャ ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー	プルーン	豚ヒレ肉・鶏肉・チーズ 花かつお・醤油	食)パン・メークイン・三温糖 小麦粉・パン粉・油	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参 シチュールー・ケチャップ・ソース	果物類
		☆じゃこおにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	米・ごま	小松菜・人参	
23 (火)	休日					
24 (水)	あんかけうどん 肉じゃが煮	人参	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・片栗粉・メークイン	小松菜・玉ねぎ・人参・糸こんにやく ピーマン	野菜類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
25 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 ひじき煮 ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁	りんご	鯖・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・米酢	土生姜・ひじき人参・三度豆・ほうれん草 きゅうり・玉ねぎ	海藻類
		☆大学芋	牛乳	さつま芋・黒糖・油		
26 (金)	混ぜご飯 具だくさんみそ汁	みかん	鶏肉・高野豆腐・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メークイン	人参・干し椎茸・糸こんにやく・ごぼう わかめ・白菜	魚類
		ゼリー お菓子	ちくわ 牛乳	お菓子	ゼリー	
27 (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・ごま油 焼肉のたれ	玉ねぎ・人参・青ねぎ・わかめ・えのき	乳製品
		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。)