

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			食不材足
		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 ミートボール れんこんのきんぴら スパゲティーサラダ きのこスープ	さつまい	豚ミンチ・醤油	米・パン粉・片栗粉・ごま スパゲティー・フイヨン・マヨドレ 油・三温糖	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり しめじ・しいたけ・えのき 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		
2 (火)	ゆり・幼)ホットドッグ 卵サンド ブロッコリーのおかか和え いちご クリームシチュー 乳)豚肉と野菜の炒め物	ブルー	ウインナー・卵・花かつお・鶏肉 醤油 乳)豚肉	ロールパン・メークイン 幼)マヨドレ	ブロッコリー・苺・玉ねぎ・人参 シチュールー・ケチャップ・キャベツ	きのこ類
		★ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり	
3 (水)	カレーうどん ポテトサラダ	人参	牛肉・油揚げ・醤油・煮干しだし	うどん・メークイン・マヨドレ 片栗粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご 冷凍コーン・カレールー	果物類
		★白玉あべかわ	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
4 (木)	ごはん 唐揚げ 粉ふき芋 ごま酢和え 豚汁	オレンジ	鶏肉・醤油・みそ・煮干しだし 豚肉・花かつお・油揚げ	米・片栗粉・油・米酢 メークイン・ごま	大根・人参・糸こんにゃく・ごぼう 青ねぎ・青のり ほうれん草・白菜・きゅうり	魚類
		★ジャムサンド	牛乳	食パン・いちごジャム		
5 (金)	ごはん 鮭のパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃサラダ ニラ玉スープ	りんご	鮭・卵・醤油	米・パン粉・マヨドレ・フイヨン 小麦粉	パセリ・ほうれん草・冷凍コーン かぼちゃ・りんご・ニラ	果物類
		バナナ 昆布	牛乳	バター ホットケーキミックス・三温糖		
6 (土)	牛肉うどん 煮物	お菓子	牛肉・醤油・煮干しだし ちくわ	うどん・メークイン・三温糖	小松菜・人参・大根	魚類
		お菓子		お菓子		
8 (月)	ごはん 八宝菜 焼きかぼちゃ フルーツ 中華コーンスープ	人参	豚肉・卵・醤油	米・片栗粉・フイヨン 三温糖・ごま油	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・竹の子 椎茸・かぼちゃ・ピーマン・フルーツ クリームコーン缶	魚類
		★大学芋	牛乳	さつまい・黒糖・油		
9 (火)	カツサンド チーズサンド 人参煮 春雨サラダ 野菜スープ	ブルー	豚ヒレ肉・春雨・醤油 チーズ	食パン・小麦粉・パン粉・油 春雨・米酢 フイヨン・三温糖	青のり・きゅうり・人参 レタス・玉ねぎ・えのき ケチャップ・ソース	きのこ類
		★いなり寿司	乳)牛乳 いなりあげ	米・三温糖・米酢		
10 (水)	ハヤシライス マカロニサラダ	さつまい	牛肉	米・小麦粉・マカロニ・マヨドレ メークイン・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご ケチャップ・ソース	緑黄色野菜
		★フルーツカップケーキ	牛乳・卵	無塩バター 小麦粉・三温糖・BP	フルーツ	
11 (木)	ごはん プリの照り焼き ひじき煮 オクラのごま和え けんちん汁	りんご	プリ・醤油・煮干しだし 油揚げ・ちくわ	米・三温糖・ごま・里芋	ひじき・人参・三度豆・大根・椎茸 ごぼう・オクラ・こんにゃく・青のり	果物類
		★カルピスゼリー	牛乳	アガー・カルピス・上白糖		
12 (金)	ごはん 手羽元の煮つけ 高野のオランダ煮 おひたし わかめのみそ汁	オレンジ	手羽元・醤油 みそ・煮干しだし・花かつお	米・片栗粉・油・三温糖	土生姜・人参 ほうれん草・白菜・わかめ	きのこ類
		パン	高野豆腐 牛乳	パン		
13 (土)	お弁当日					
15 (月)	ごはん 麻婆豆腐 コーンのかき揚げ ナムル わかめと玉ねぎのスープ	人参	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ・醤油	米・小麦粉・片栗粉・フイヨン ごま・ごま油・油・三温糖	玉ねぎ・人参・竹の子 ほうれん草・もやし・きゅうり 冷凍コーン・わかめ・玉ねぎ 青ねぎ・土生姜・んにく	海藻類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		

16 (火)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 たたききゅうり 白菜のみそ汁	オレンジ	鶏ミンチ・牛肉・醤油・みそ 煮干しだし・高野豆腐	米・三温糖・米酢 ごま油	玉ねぎ・人参・青梗菜・糸こんにゃく 三度豆・きゅうり・白菜・しいたけ れんこん	魚類
		☆グラタン	牛乳・鶏肉	パン粉・小麦粉 マカロニ・バター・ブイヨン	玉ねぎ・しめじ	
17 (水)	ごはん 白身魚の甘酢がけ 人参煮 切干大根サラダ なめこ汁	さつまい	カラスガレイ・醤油・みそ 煮干しだし・ちくわ	米・片栗粉・油・米酢 三温糖・マヨドレ	玉ねぎ・人参・わかめ 切干大根・なめこ	きのこ類
		☆ホットケーキ	牛乳	三温糖 ホットケーキミックス・バター		
18 (木)	あんかけうどん 肉じゃが煮	さつまい	牛肉・油揚げ・醤油・煮干しだし	うどん・メークイン・片栗粉 三温糖	小松菜・人参・糸こんにゃく・ピーマン 玉ねぎ	果物類
		☆鶏ごぼうのおにぎり	鶏肉 乳)牛乳	米	ごぼう・人参	
19 (金)	ごはん 牛肉春雨 舞茸の天ぷら おひたし 大根とあげのみそ汁	人参	牛肉・油揚げ・醤油 煮干しだし・みそ・赤みそ	米・春雨・小麦粉・片栗粉 油・ごま・三温糖	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・舞茸 ほうれん草・えのき・大根	魚類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
20 (土)	春分の日					
22 (月)	幼)手巻き寿司 乳)ちらし寿司 豆腐と青菜のみそ汁	さつまい	ちりめんじゃこ・醤油・みそ 煮干しだし・豆腐・卵・ツナ 幼)牛肉	米・三温糖・米酢・マヨドレ	人参・きゅうり・冷凍コーン 小松菜・焼きのり 乳)干し椎茸	海藻類
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお 乳)高野豆腐・ちくわ	小麦粉・BP	キャベツ・ソース・青のり	
23 (火)	ごはん コロッケ 人参しりしり フルーツ 麩のみそ汁	ブルー	豚ミンチ・ツナ・醤油・みそ 煮干しだし	米・小麦粉・パン粉・麩 メーウイン・油	玉ねぎ・人参・フルーツ	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい	みかん	
24 (水)	ごはん 鯉のきじ焼き ちくわの磯部揚げ フルーツ 幼)乳)粕汁 乳)具だくさんみそ汁	人参	鯉・油揚げ・ちくわ・ツナ 醤油・みそ	米・三温糖・米酢・片栗粉 油・小麦粉	青ねぎ・ごぼう・土生姜・ごぼう 大根・人参・糸こんにゃく・しいたけ 青のり・フルーツ	緑黄色野菜
		☆豆腐ドーナツ	牛乳・豆腐	幼)ゆり)酒粕 ホットケーキミックス 三温糖・きな粉・油		
25 (木)	ピビンバ 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 幼)小大豆もやし 乳)緑豆もやし	きのこ類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまいも・三温糖・バター		
26 (金)	ちゃんぽん風ラーメン 油淋鶏	オレンジ	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・米酢	キャベツ・人参・玉ねぎ・きくらげ 緑豆もやし・青ねぎ・白ネギ	果物類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
27 (土)	卒園式					
29 (月)	ごはん 鶏のマーマレード焼き がんも煮 小松菜とツナの和え物 麩と三つ葉のすまし汁	人参	鶏肉・ツナ・醤油・麩・がんも 煮干しだし	米・米酢・三温糖 マーマレード	小松菜・もやし・きゅうり	緑黄色野菜
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
30 (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・ブイヨン 三温糖・小麦粉	玉ねぎ・干し椎茸・人参・ピーマン 白菜・えのき ケチャップ・ソース	海藻類
		☆しそわかめ おにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめ	
31 (水)	家庭保育協力日					

- ・☆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。