

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)	ごはん 白身魚の甘酢かけ なすと三度豆の炒り煮 棒棒鶏 もやしのみそ汁	りんご	カラスガレイ・鶏ささみ 醤油・みそ・煮干しだし	米・三温糖・米酢・ごま	玉ねぎ・人参・なす・三度豆・きゅうり レタス・緑豆もやし	海藻類
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・B.P	キャベツ・青のり・お好みソース	
2 (金)	中華そば ツナドレッシングサラダ	さつまい	豚肉・ツナ 煮干しだし・醤油	焼きそば麺・三温糖・米酢	冷凍コーン・ほうれん草・キャベツ・トマト レタス・きゅうり・セロリ・ブロッコリー	海藻類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
3 (土)	混ぜご飯 小松菜のみそ汁	お菓子	鶏肉・ちくわ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆 小松菜	乳製品
		お菓子		お菓子		
5 (月)	ごはん 青椒肉絲 コーンのかき揚げ ピクルス わかめとえのきのスープ	プルーン	牛肉・赤みそ 煮干しだし・醤油	米・小麦粉・油・ブイヨン 三温糖・米酢・ごま油	ピーマン・パプリカ・竹の子・人参 冷凍コーン・きゅうり・わかめ・えのき	魚類
		☆カルピスゼリー	牛乳	上白糖・カルピス	アガー	
6 (火)	ごはん 油淋鶏 豚ニラもやし炒め 人参ナムル 中華風スープ	りんご	鶏肉・豚肉・卵 醤油	米・片栗粉・油・三温糖 ブイヨン・米酢・ごま油	白ネギ・ニラ・緑豆もやし 青梗菜・わかめ・えのき・人参	魚類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖		
7 (水)	ごはん 鶏肉うどん 幼)セタそうめん 天ぷらと焼き野菜の盛り合わせ	オレンジ	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	三温糖・小麦粉・油 乳)うどん 幼)そうめん	人参・きゅうり・オクラ ズッキーニ・かぼちゃ・トウモロコシ	果物類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼きのり	
8 (木)	ごはん 牛肉と旬野菜の春雨炒め 焼きポテト 乳)オレンジ 幼)メロン 小松菜のみそ汁	人参	牛肉・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メークイン 春雨	玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・なす 人参 乳)オレンジ 幼)メロン	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 幼)苺ジャム 食パン		
9 (金)	ごはん ミートローフ オクラのおかか和え ごまマヨサラダ なすびとあげのみそ汁	さつまい	豚ミンチ・花かつお・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨドレ・パン粉 ブイヨン・ごま	玉ねぎ・オクラ・レタス・きゅうり・人参 なす・ケチャップ・ソース	緑黄小野菜
		バナナ 昆布	牛乳	バナナ・昆布		
10 (土)	肉うどん もやしとちくわの酢の物	お菓子	牛肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・緑豆もやし・きゅうり・人参 青ねぎ	乳製品
		お菓子		お菓子		
12 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼうの甘辛揚げ トマト 豚肉とキャベツのみそ汁	プルーン	鶏肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・ごぼう トマト・キャベツ	魚類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
13 (火)	冷やしうどん 豚肉の生姜焼き	りんご	卵・油揚げ・豚肉 煮干しだし・醤油	細うどん・三温糖 片栗粉	きゅうり・土生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン	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 乳)鱈の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ 切干大根煮 おひたし 豆腐の三つ葉のすまし汁	人参	乳)鱈 幼)ししゃも ちくわ・油揚げ・花かつお・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・油 乳)片栗粉 幼)小麦粉・ごま	切干大根・人参・三度豆・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・三つ葉	海藻類
		☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト	フルーツミックス缶・バナナ・りんご		
15 (木)	ごはん 麻婆茄子 人参しりしり フルーツ 中華コーンスープ	さつまい	豚ミンチ・赤みそ・ツナ・卵 醤油	米・片栗粉・ブイヨン ごま油	土生姜・ニンニク・竹の子・なす・玉ねぎ 人参・クリームコーン缶・フルーツ	きのこ類
		パン	牛乳	パン		
16 (金)	ハヤシライス マカロニサラダ	オレンジ	牛肉	米・マカロニ・マヨドレ・三温糖 メークイン・小麦粉	玉ねぎ・人参・ケチャップ・ソース きゅうり・りんご	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		

17 (土)	焼肉チャーハン わかめとえのきのみそ汁	お菓子 お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・焼肉のたれ お菓子	玉ねぎ・人参・青ねぎ・わかめ・えのき	乳製品
19 (月)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 豚しゃぶサラダ(ごまドレ) がんも煮 フルーツ きのこのみそ汁	プルーン ☆芋かりんとう	豚ロース肉・がんもどき・白みそ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま・マヨドレ さつま芋・油・三温糖	乳)ゆかり 幼)梅干し レタス・キャベツ・きゅうり・パブリカ ブロッコリー・フルーツ・椎茸・えのき しめじ	魚類
20 (火)	カレーうどん ポテトサラダ	オレンジ ☆冷やしぜんざい	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油 牛乳・小豆	うどん・メークイン・マヨドレ 片栗粉 三温糖・白玉粉	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	海藻類
21 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき煮 小松菜とササミの和え物 麩と三つ葉のすまし汁	りんご すいか お菓子	鯖・油揚げ・ちくわ・卵・鶏ささみ 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・ごま・麩 米酢 お菓子	土生姜・ひじき・人参・三度豆 きゅうり・小松菜・三つ葉 すいか	きのこ類
22 (木)	休日					
23 (金)	休日					
24 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メークイン お菓子	玉ねぎ・人参・小松菜	乳製品
26 (月)	カツサンド チーズサンド トウモロコシ ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ	りんご ☆わらび餅	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお 醤油 牛乳・きな粉	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン・三温糖 わらび餅粉・三温糖	トウモロコシ・ブロッコリー・玉ねぎ 人参・レタス・えのき ケチャップ・ソース	魚類
27 (火)	ごはん 照り焼きチキン ピーマンとじゃこの炒り煮 切干大根サラダ かきたま汁	プルーン ゼリー クッキー	鶏肉・ちりめんじゃこ・ちくわ・卵 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・マヨドレ 片栗粉 クッキー	ピーマン・切干大根・きゅうり・人参 ゼリー	果物類
28 (水)	ごはん 焼き鮭 チャンプルー フルーツ けんちん汁 ピピンバ	人参 乳)★トウモロコシの蒸しパン ゆり・幼)トウモロコシ	鮭・木綿豆腐・豚バラ肉・油揚げ 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・里芋・片栗粉 乳)ホットケーキミックス	乳)きゅうり 幼)ゴーヤ フルーツ・人参・大根・ごぼう・椎茸 青ねぎ・こんにゃく とうもろこし	海藻類
29 (木)	雷こんにゃく 春雨スープ	オレンジ ☆カップケーキ	牛肉・醤油・卵 牛乳・卵	米・ごま・ごま油・春雨 三温糖・米酢・ブイヨン 無塩バター 小麦粉・B.P・三温糖	ほうれん草・きゅうり・人参・大根 ぜんまい・青梗菜・えのき・こんにゃく 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし フルーツ	魚類
30 (金)	ジャージャー麺 レタスとトマトと卵のスープ	りんご ☆いなり寿司	豚ミンチ・赤みそ・卵 乳)牛乳 いなりあげ	焼きそば麺・三温糖・ブイヨン ごま油・片栗粉 米・三温糖・米酢	レタス・トマト・きゅうり・干しいたけ 竹の子・青ねぎ・ニンニク・土生姜 玉ねぎ	魚類
31 (土)	レタスチャーハン 大根とあげのみそ汁	お菓子 お菓子	豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・ブイヨン お菓子	レタス・玉ねぎ・人参・青ねぎ 大根	乳製品

・☆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。)