

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			
2 (月)	ごはん ミートボール スパゲティースアラダ フルーツ わかめのみそ汁	ブルー	豚ミンチ・鶏ミンチ 煮干しだし・みそ	米・パン粉・油・片栗粉・三温糖 スパゲティース・マヨドレ	玉ねぎ・きゅうり・人参・フルーツ・わかめ ケチャップ・ソース		魚類	
		☆カルピスゼリー	牛乳	カルピス・三温糖	アガー			
3 (火)	ごはん 青椒肉絲 たたききゅうり トマト ニラ玉スープ	オレンジ	牛肉・卵 赤みそ・醤油	米・三温糖・米酢・ブイヨン・ごま油	ピーマン・人参・竹の子・きゅうり・トマト・ニラ		海藻類	
		☆アメリカンドッグ	牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス・小麦粉・油				
4 (水)	ごはん 鯖のきじ焼き 金時豆煮 ごま酢和え 豚汁	りんご	鯖・豚肉・油揚げ・金時豆 煮干しだし・みそ・醤油	米・三温糖・米酢・ごま	青ねぎ・ほうれん草・きゅうり・きゃべつ・大根・人参 ごぼう・しいたけ・糸こんにゃく		きのこ類	
		☆白玉あべかわ	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖				
5 (木)	幼)手巻き寿司 乳)ちらし寿司 豆腐と青菜のみそ汁	さつま芋	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	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン・小松菜 乳)干しいたけ		海藻類	
		すいか お菓子	牛乳	お菓子	すいか			
6 (金)	〈粗食の日〉 乳)ごはん・高野と野菜の煮物 おひたし・みそ汁 幼)塩おにぎり・みそ汁 なすときゅうりの浅漬け	人参	平和聖日(平和教育)の日として毎年、幼児チームでは「平和の集い」の取り組みをしています。 その意味を受けながら、給食も「粗食の日」として、簡素なメニューを感謝していただく体験ができるようにと、献立を考えました。 (乳児チームは、栄養面を配慮した献立になっています。)					
		☆お好み焼き						
7 (土)	きつねうどん 棒棒鶏	お菓子	油揚げ・鶏ささみ 煮干しだし・醤油・みそ	うどん・三温糖・米酢	小松菜・きゅうり・人参・レタス・青ねぎ		乳製品	
		お菓子	牛乳	お菓子				
9 (月)	休日							
10 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チャンプルー フルーツ なすびのみそ汁	ブルー	鶏肉・木綿豆腐・豚バラ肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マーマレード	人参・なすび・きゅうり・フルーツ 幼)ゴーヤ		魚類	
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖				
11 (水)	ミートスパゲティース 野菜スープ	人参	豚ミンチ	スパゲティース・三温糖・小麦粉・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・レタス きゃべつ・えのき・ケチャップ・ソース		海藻類	
		☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布(ごま入り)			
12 (木)	ごはん 白身魚の甘酢かけ 切干大根煮 ナムル 麩のみそ汁	さつま芋	カラスガレイ・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・麩・三温糖・ごま・ごま油 米酢	玉ねぎ・人参・切干大根・三度豆・緑豆もやし ほうれん草・きゅうり		肉類	
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー			
13 (金)	保育協力日							
14 (土)	保育協力日							
16 (月)	牛肉うどん ポテトサラダ	ブルー	牛肉・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖・マヨドレ	小松菜・人参・きゅうり・りんご・冷凍コーン・青ねぎ		魚類	
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり			
17 (火)	ごはん 酢鶏 とうもろこし オクラのおかか和え 冬瓜とあげのみそ汁	さつま芋	鶏肉・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・ピーマン・とうもろこし・オクラ・冬瓜 ケチャップ		きのこ類	
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子				
18 (水)	ごはん 鯖のパン粉焼き 焼きかぼちゃ ごまマヨサラダ 田舎スープ	りんご	鯖・ちくわ・ベーコン・卵・醤油	米・パン粉・ごま・マヨドレ・ブイヨン・春雨	パセリ・かぼちゃ・レタス・きゅうり・人参・玉ねぎ トマト・干しいたけ		海藻類	
		☆冷やしぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖				

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	
19 (木)	ピピンバ 雷こんにやく わかめスープ	オレンジ	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・ごま・ごま油・米酢・ブイヨン	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根・人参・わかめ こんにやく 乳) 緑豆もやし 幼) 小大豆もやし	魚類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつまいも・油・三温糖		
20 (金)	ごはん 豚しゃぶサラダ(ごまドレ) がんも煮 フルーツ なめこと青菜のみそ汁	人参	豚ロース肉・がんも 煮干しだし・醤油・みそ・白みそ	米・三温糖・ごま・マヨドレ	レタス・きゅうり・きゃべつ・ブロッコリー・パプリカ フルーツ・なめこ・小松菜	海藻類
		パン	牛乳	パン		
21 (土)	鶏なんばうどん もやしとちくわの酢の物	お菓子	鶏肉・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・青ねぎ・人参	乳製品
		お菓子		お菓子		
23 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ ひじき煮 ピーマンサラダ 小松菜のみそ汁	ブルー	手羽元・油揚げ・ちくわ・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢	人参・三度豆・ピーマン・パプリカ・きゅうり・小松菜 ひじき・土生姜	魚類
		みたらしだんご	牛乳	みたらしだんご		
24 (火)	ごはん 八宝菜 ちくわの磯部揚げ フルーツ 春雨スープ	さつまいも	豚肉・ちくわ・醤油	米・片栗粉・小麦粉・油・春雨・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・竹の子・青梗菜 しいたけ・フルーツ・わかめ・えのき	海藻類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
25 (水)	カツサンド チーズサンド 人参煮 ブロッコリーのおかか和え きのこスープ	りんご	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお・醤油	食パン・パン粉・小麦粉・油・ブイヨン 三温糖	人参・ブロッコリー・しめじ・しいたけ・えのき・玉ねぎ ケチャップ・ソース	魚類
		☆いなり寿司	油揚げ 乳)牛乳	米・三温糖・米酢		
26 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	人参	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油	米・メークイン・三温糖・米酢	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ・カレールー	きのこ類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター・小麦粉・BP・三温糖		
27 (金)	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃ煮 おひたし かきたま汁	オレンジ	鯖・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・片栗粉	土生姜・かぼちゃ・ほうれん草・白菜・人参・えのき 青ねぎ	肉類
		☆ラスク	牛乳	パケット・グラニュー糖・バター		
28 (土)	すき焼き丼 具だくさんみそ汁	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・白菜・しいたけ・ねぎ 大根・小松菜	乳製品
		お菓子		お菓子		
30 (月)	ごはん 麻婆茄子 ツナドレッシングサラダ フルーツ ニラともやしのスープ	ブルー	豚ミンチ・ツナ・醤油・赤みそ	米・片栗粉・ごま油・三温糖・米酢・ブイヨン	なすび・玉ねぎ・人参・竹の子・にんにく・土生姜 青ねぎ・レタス・きゅうり・きゃべつ・トマト・セロリ ブロッコリー・ニラ・緑豆もやし・フルーツ	海藻類
		☆乳) 枝豆の蒸しパン 幼) 枝豆	牛乳	乳) ホットケーキミックス 枝豆		
31 (火)	冷やしうどん 肉じゃが煮	りんご	油揚げ・牛肉・卵 煮干しだし・醤油	細うどん・メークイン・三温糖	きゅうり・玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにやく	魚類
		☆わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖		

- ・☆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”と異なるメニューを食べる場合には“ゆり”と記載します。