

## 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	カや熱になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (水)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ わかめのみそ汁	人参 ☆カルピスゼリー	鶏肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・油	カルピス・三温糖	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・ごぼう フルーツ・わかめ	魚類
2 (木)	ごはん ブリの照り焼き 切干大根煮 白和え じゃが芋のみそ汁	オレンジ ☆お好み焼き	ブリ・油揚げ・ちくわ・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま メークイン	小麦粉・B.P	切干大根・人参・ほうれん草・ごぼう こんにゃく	果物類
3 (金)	ごはん ミートローフ ずいきとあげのたいたん スパゲッティーサラダ 小松菜のみそ汁	さつま芋 バナナ 昆布	豚ミンチ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・スパゲッティー マヨドレ・パン粉	牛乳	玉ねぎ・ずいき・人参・きゅうり・小松菜 ケチャップ・ソース	海藻類
4 (土)	焼きそば わかめとえのきのみそ汁	お菓子 お菓子	豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	焼きそば麺 お菓子	牛乳	キャベツ・人参・ピーマン・わかめ えのき	魚類
6 (月)	ごはん 青椒肉絲 里芋のあげ煮 フルーツ 玉ねぎのみそ汁	ブルー ☆黒糖蒸しパン	牛肉・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・油・里芋・三温糖	ホットケーキミックス・黒糖	ピーマン・竹の子・人参・フルーツ 玉ねぎ	きのこ類
7 (火)	ごはん 三色ごはん ちくわの磯部揚げ 豚汁	りんご ☆乳)バタートースト ☆ゆり・幼)ジャムサンド	鶏ミンチ・卵・ちくわ・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・油・三温糖	牛乳 乳)バター ゆり・幼)苺ジャム 食パン	土生姜・小松菜・大根・人参・こんにゃく 椎茸・青ねぎ・ごぼう・青のり	海藻類
8 (水)	ごはん 焼き鮭 五目豆煮 オクラのおかか和え 田舎スープ	人参 ☆芋かりんとう	鮭・大豆・卵・ベーコン・花かつお 煮干しだし・醤油	米・三温糖・春雨・パイオン	牛乳	ごぼう・れんこん・こんにゃく・人参 オクラ・トマト・玉ねぎ・干し椎茸	果物類
9 (木)	鶏なんばうどん ポテトサラダ	梨 ☆白玉あべ川	鶏肉 煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・マヨドレ 三温糖	牛乳・豆腐・きな粉	小松菜・青ねぎ・人参・冷凍コーン きゅうり・りんご	魚類
10 (金)	ごはん コロケ れんこんのきんぴら ピクルス もやしのみそ汁	かぼちゃ ゼリー お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・ごま油 メークイン・小麦粉・パン粉・油	牛乳	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり 緑豆もやし 幼)ソース	緑黄色野菜
11 (土)	和風チャーハン 大根とあげのみそ汁	お菓子 お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米	牛乳	小松菜・人参・玉ねぎ・冷凍コーン 大根	乳製品
13 (月)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	ブルー ☆スイートポテト	ちりめんじゃこ・豆腐・卵・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉	米・三温糖・米酢 マヨドレ	牛乳・生クリーム・卵黄	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
14 (火)	ジャージャー麺 野菜スープ	さつま芋 ☆しそわかめのおにぎり	豚ミンチ・赤みそ 醤油	焼きそば麺・ごま油・米酢 三温糖・パイオン・片栗粉	牛乳	ニンニク・土生姜・玉ねぎ・竹の子 きゅうり・干し椎茸・青ねぎ・レタス キャベツ・えのき	乳製品
15 (水)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ 幼)シシャモのごま揚げ かぼちゃ煮 春雨サラダ 大根とあげのみそ汁	りんご パン	乳)鱈 幼)シシャモ 油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・油・春雨 乳)片栗粉 幼)ごま・小麦粉	牛乳	かぼちゃ・きゅうり・人参・大根	肉類

16 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	オレンジ	牛肉	米・三温糖・マカロニ・マヨドレ メイクイン・ブイヨン・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
		☆カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター 小麦粉・B.P・三温糖	フルーツ	
17 (金)	ごはん 筑前煮 舞茸の天ぷら フルーツ 麩のみそ汁	人参	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油・麩	大根・人参・こんにゃく・干し椎茸・ごぼう れんこん・舞茸・フルーツ	海藻類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
18 (土)	牛肉うどん 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		
20 (月)	休日					
21 (火)	ミートスパゲッティー 白菜と人参のすまし汁	ブルー	豚ミンチ 煮干しだし・醤油	スパゲッティー・三温糖 小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 ケチャップ・ソース・白菜	魚類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり	
22 (水)	ごはん 白身魚のキノコあんかけ ひじき煮 トマト 酸辣湯風スープ	人参	カラスガレイ・油揚げ・ちくわ・卵 煮干しだし・醤油	米・三温糖・片栗粉・油 ブイヨン・米酢	玉ねぎ・えのき・しめじ・ひじき・人参 三度豆・トマト・きくらげ・竹の子・青ねぎ 椎茸	肉類
		☆わらび餅	牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖		
23 (木)	休日					
24 (金)	混ぜご飯 ブロッコリーの天ぷら 具だくさんみそ汁	さつま芋	鶏肉・ちくわ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油 メイクイン	ごぼう・人参・三度豆・糸こんにゃく ブロッコリー・玉ねぎ・わかめ 干し椎茸	果物類
		プリン せんべい	牛乳			
25 (土)	中華丼 わかめのみそ汁	お菓子	豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・ブイヨン・片栗粉	白菜・青梗菜・椎茸・玉ねぎ・人参 ピーマン・竹の子・わかめ	乳製品
		お菓子		お菓子		
27 (月)	きつねうどん 肉じゃが煮	ブルー	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メイクイン	玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにゃく 小松菜・青ねぎ	海藻類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
28 (火)	カツサンド チーズサンド 焼きカボチャ ごまマヨサラダ キノコスープ	梨	豚ヒレ肉・チーズ・ちくわ 醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 ごま・マヨドレ・ブイヨン	レタス・キャベツ・きゅうり・人参 かぼちゃ・しめじ・玉ねぎ・パセリ	乳製品
		☆おかかのおにぎり	花かつお・醤油 乳)牛乳	米・ごま		
29 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 おひたし かき玉汁	りんご	鯖・金時豆・花かつお・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉	ほうれん草・人参・えのき・みつ葉 土生姜	きのこ類
		☆アメリカンドック	牛乳・ウインナー	小麦粉 ホットケーキミックス・油		
30 (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 茄子と三度豆の田舎煮 小松菜のツナ和え けんちん汁	人参	鶏肉・油揚げ・ツナ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・マーマレード 里芋・米酢・片栗粉	茄子・三度豆・大根・人参・ごぼう・椎茸 こんにゃく・青ねぎ・きゅうり 小松菜・緑豆もやし	海藻類
		柿 お菓子	牛乳	お菓子	柿	

- ・☆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、煮干しですべてとしています。