

こんだてひょう

日曜日	献立	主な材料			不足食材	
		午前のおやつ (1~2才のみ)	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 (金)	ごはん 牛肉春雨 大豆とさつま芋のサラダ フルーツ ニラともやしのスープ	午後のおやつ かぼちゃ	牛肉・大豆・醤油・赤みそ	米・春雨・さつま芋・三温糖・ごま油 マヨドレ・ブイヨン	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・人参・三度豆・きゅうり きゃべつ・ニラ・緑豆もやし・フルーツ	魚類
		☆ラスク	牛乳	パケット・グラニュー糖・無塩バター		
2 (土)	和風チャーハン 根菜のみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・玉ねぎ・人参・大根	乳製品
		お菓子		お菓子		
4 (月)	ごはん ひじき入りつくね れんこんのきんぴら 白和え 麩のみそ汁	プルーン	鶏ミンチ・豚ミンチ・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・麩・三温糖・ごま・片栗粉・パン粉	ひじき・人参・玉ねぎ・れんこん・ほうれん草・ごぼう こんにやく・土生姜	魚類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・三温糖・油		
5 (火)	親子うどん ポテトサラダ	人参	鶏肉・卵・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・冷凍コーン・りんご	豆類
		☆しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめ(ごま入り)	
6 (水)	ごはん 鱈の照り焼き 納豆の落とし揚げ おひたし わかめのみそ汁	梨	鱈・納豆・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・油・ごま	玉ねぎ・冷凍コーン・白菜・人参・ほうれん草・えのき わかめ	肉類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
7 (木)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ スパゲティーサラダ フルーツ なめこと玉ねぎのみそ汁	さつま芋	豚肉・チーズ 煮干しだし・醤油・みそ	米・スパゲティー・小麦粉・パン粉・油 マヨドレ	きゅうり・人参・なめこ・玉ねぎ・フルーツ 幼)ソース	海藻類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
8 (金)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	りんご	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	きのこ類
		☆乳)バタートースト ☆ゆり・幼)ジャムサンド	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉	牛乳	食パン 乳)バター ゆり・幼)苺ジャム	
9 (土)	焼肉丼 わかめスープ	お菓子	牛肉・醤油・みそ	米・三温糖・ごま油・ブイヨン	玉ねぎ・人参・こんにやく・ねぎ・わかめ	乳製品
		お菓子		お菓子		
11 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ 五目豆煮 かぼちゃサラダ 玉ねぎのみそ汁	プルーン	手羽元・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨドレ	土生姜・れんこん・人参・こんにやく・ごぼう かぼちゃ・りんご・玉ねぎ	魚類
		☆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		
12 (火)	ごはん 白身魚のレモン焼き 粉ふき芋 ナムル 豚汁	りんご	カラスガレイ・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・三温糖・片栗粉・米粉 ごま・ごま油	緑豆もやし・ほうれん草・人参・きゅうり・ごぼう 大根・しいたけ・糸こんにやく・青ねぎ・レモン果汁 青のり	果物
		☆白玉あべかわ	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
13 (水)	中華そば ツナドレッシングサラダ	さつま芋	豚バラ肉・ツナ・煮干しだし・醤油	焼きそば麺・三温糖・米酢・ブイヨン	土生姜・緑豆もやし・わかめ・冷凍コーン・きゃべつ レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリー・セロリ・ねぎ	豆類
		☆いなり寿司	油揚げ 乳)牛乳	米・三温糖・米酢		
14 (木)	ピピンバ 雷こんにやく 春雨スープ	オレンジ	牛肉・卵・醤油	米・春雨・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・青梗菜 わかめ・こんにやく 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
15 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ じゃが芋のみそ汁	人参	高野豆腐・鶏肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・三温糖・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・青梗菜・しいたけ・ごぼう・フルーツ わかめ	海藻類
		パン	牛乳	パン		
16 (土)	あそぼうかい					

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	
18 (月)	ミートスパゲティー	プルーン	豚ミンチ	スパゲティー・三温糖・小麦粉・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・きゃべつ レタス・ケチャップ・ソース・トマト缶	魚類
	野菜スープ	☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布(ごま入り)	
19 (火)	ごはん かぼちゃコロッケ ひじき煮 オクラのおかか和え きのこのみそ汁	人参	牛肉・油揚げ・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・パン粉・油	かぼちゃ・玉ねぎ・ひじき・人参・三度豆・オクラ しいたけ・しめじ・えのき・ねぎ	海藻類
		梨 お菓子	牛乳	お菓子	梨	
20 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 フルーツ けんちん汁	さつまい	鯖・金時豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・里芋・三温糖	土生姜・大根・人参・こんにやく・ごぼう・しいたけ ねぎ・フルーツ	肉類
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・BP	きゃべつ・青のり・お好みソース	
21 (木)	カレーライス	りんご	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
	きゅうりとじゃこの酢の物	☆カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター・小麦粉・BP・三温糖	フルーツ	
22 (金)	ごはん おでん 舞茸の天ぷら 小松菜のきつね和え かきたま汁	梨	鶏肉・ちくわ・油揚げ・卵・がんも 煮干しだし・醤油・花かつお	米・小麦粉・油・片栗粉	大根・人参・こんにやく・舞茸・小松菜	魚類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
23 (土)	チキンライス	お菓子	鶏肉・醤油	米・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ・ソース レタス・きゃべつ・えのき	乳製品
	野菜のすまし汁	お菓子		お菓子		
25 (月)	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 クリームシチュー	プルーン	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお・醤油 鶏肉	食パン・小麦粉・パン粉・油・三温糖 メークイン	人参・ブロッコリー・玉ねぎ・シチュールー	果物類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・米酢・三温糖	ゆかり・焼きのり	
26 (火)	ごはん 麻婆豆腐 ちくわの磯部揚げ 春雨サラダ ニラ玉スープ	さつまい	豚ミンチ・木綿豆腐・ちくわ・卵 醤油・赤みそ	米・三温糖・片栗粉・小麦粉・油・春雨 米酢・ブイヨン	玉ねぎ・竹の子・人参・青ねぎ・にんにく・土生姜 きゅうり・ニラ	きのこ類
		柿 お菓子	牛乳	お菓子	柿	
27 (水)	あんかけうどん	りんご	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・片栗粉	小松菜・ねぎ・人参・ブロッコリー・ごぼう・れんこん 大根	魚類
	牛肉と季節野菜の炒め物	☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまい・三温糖・バター		
28 (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根煮 マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	オレンジ	鶏肉・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・マカロニ・マヨドレ	マーマレード・切干大根・人参・三度豆・きゅうり りんご・小松菜	海藻類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
29 (金)	ごはん 鯖のきじ焼き かぼちゃ煮・フルーツ 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	人参	鯖・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖 幼)酒粕	ねぎ・かぼちゃ・大根・人参・ごぼう・しいたけ 糸こんにやく・フルーツ	肉類
		みたらしだんご	牛乳	みたらしだんご		
30 (土)	牛丼	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・小松菜・えのき	乳製品
	菜っ葉のみそ汁	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。)
- ・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。