

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) | 午後のおやつ | 血や肉になるもの | | 力や熱になるもの |
| 1 (水) | ごはん ぶりの照り焼き・金時豆煮 もやしとちくわの酢の物 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁 | さつま芋 | ぶり・金時豆・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ | 米・三温糖・米酢 幼)酒粕 | 緑豆もやし・きゅうり・大根・人参・ごぼう・しいたけ 糸こんにゃく・ねぎ | 肉類 |
| | | ☆グラタン | 牛乳・鶏肉 | マカロニ・小麦粉・バター・ブイヨン・パン粉 | 玉ねぎ・しめじ | |
| 2 (木) | ごはん 八宝菜 ちくわの磯部揚げ オクラのごま和え 中華コーンスープ | 人参 | 豚肉・ちくわ・卵・醤油 | 米・片栗粉・小麦粉・油・ごま・ブイヨン | 玉ねぎ・人参・白菜・ピーマン・竹の子・青梗菜 しいたけ・オクラ・クリームコーン缶・青のり・ねぎ | 海藻類 |
| | | バナナ 昆布 | 牛乳 | | バナナ・昆布 | |
| 3 (金) | ごはん ひじき入りつくね かぼちゃ煮 かぶサラダ わかめのみそ汁 | りんご | 鶏ミンチ・豚ミンチ 煮干しだし・醤油・みそ | 米・片栗粉・パン粉・三温糖・米酢 | ひじき・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・かぶ・きゅうり パプリカ・ゆず・わかめ | 魚類 |
| | | ☆カルピスゼリー | 牛乳 | 上白糖・カルピス | アガー | |
| 4 (土) | ミートスパゲティー 野菜スープ | お菓子 | 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・レタス・えのき きゃべつ・ケチャップ・ソース・トマト缶 | 果物類 |
| | | お菓子 | | お菓子 | | |
| 6 (月) | ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 牛肉とごぼうのしぐれ煮 フルーツ かきたま汁 | 人参 | 高野豆腐・鶏ミンチ・牛肉・卵 煮干しだし・醤油 | 米・三温糖・片栗粉 | 玉ねぎ・人参・青梗菜・しいたけ・ごぼう・糸こんにゃく 三度豆・フルーツ・ねぎ | 魚類 |
| | | ☆焼き芋 | 牛乳 | さつま芋 | | |
| 7 (火) | カレーうどん ポテトサラダ | みかん | 牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油 | うどん・メークイン・片栗粉・マヨドレ | 玉ねぎ・人参・ねぎ・きゅうり・冷凍コーン・りんご カレールー | きのこ類 |
| | | ☆青菜とじゃこの おにぎり | ちりめんじゃこ・醤油 乳)牛乳 | 米・ごま | 小松菜・人参 | |
| 8 (水) | ごはん 鯖のみそ煮 れんこんのきんぴら おひたし けんちん汁 | ブルー | 鯖・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ | 米・里芋・ごま・三温糖 | 土生姜・れんこん・人参・白菜・ほうれん草・えのき 大根・こんにゃく・ごぼう・しいたけ・ねぎ | 肉類 |
| | | みかん お菓子 | 牛乳 | お菓子 | みかん | |
| 9 (木) | ごはん 手羽元の煮つけ 舞茸の天ぷら 白和え 玉ねぎのみそ汁 | りんご | 手羽元・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ | 米・小麦粉・油・ごま・三温糖 | 土生姜・舞茸・ほうれん草・人参・ごぼう・こんにゃく 玉ねぎ | 魚類 |
| | | ☆豚まん | 牛乳・豚ミンチ・醤油 | ホットケーキミックス・小麦粉・片栗粉 | 玉ねぎ・竹の子・干しいたけ | |
| 10 (金) | 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 きのこのみそ汁 | 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・フルーツ・しいたけ・しめじ・えのき 幼)ソース | 海藻類 |
| | | プリン せんべい | 牛乳 | プリン・せんべい | | |
| 11 (土) | 牛丼 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・糸こんにゃく・大根・小松菜 | 果物類 |
| | | お菓子 | | お菓子 | | |
| 13 (月) | ピビンバ 雷こんにゃく わかめスープ | ブルー | 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・こんにゃく わかめ | 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 | 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし | |
| 14 (火) | 担々麺 ツナドレッシングサラダ | 人参 | 豚ミンチ・ツナ・豆乳・醤油・赤みそ | 焼きそば麺・ごま・ごま油・三温糖・ブイヨン 米酢 | 土生姜・にんにく・緑豆もやし・青梗菜・きゃべつ レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリー・セロリ | きのこ類 |
| | | ☆いなり寿司 | いなりあげ 乳)牛乳 | 米・三温糖・米酢 | | |
| 15 (水) | ごはん 白身魚のレモン焼き 五目豆煮 おひたし かぶとあげのみそ汁 | りんご | カラスガレイ・大豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ | 米・三温糖・片栗粉・米酢・ごま | レモン果汁・れんこん・ごぼう・人参・こんにゃく きゅうり・ほうれん草・かぶ | 肉類 |
| | | ☆芋かりんとう | 牛乳 | さつま芋・油・三温糖 | | |
| 16 (木) | カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー | みかん | 豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉 花かつお・醤油 | 食パン・メークイン・小麦粉・パン粉・油 三温糖 | かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・シチュールー ゆり・幼)ケチャップ・ソース | 豆類 |
| | | ☆白玉あべかわ | 牛乳・豆腐・きな粉 | 白玉粉・三温糖 | | |

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) 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 |
| 17 (金) | 納豆ごはん おでん カリフラワーの天ぷら フルーツ 白菜のみそ汁 | さつまいも ★お好み焼き | 納豆・鶏肉・がんとどき・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豚肉・花かつお | 米・小麦粉・油・三温糖 小麦粉・BP | 小松菜・大根・人参・こんにゃく・カリフラワー・白菜 フルーツ きゃべつ・青のり・お好みソース | 魚類 |
| 18 (土) | クリスマス会 | | | | | |
| 20 (月) | 幼)手巻き寿司 乳)ちらし寿司 豆腐と小松菜のみそ汁 | みかん ★ぜんざい | ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳・小豆 | 米・三温糖・米酢・マヨドレ 白玉粉・三温糖 | 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 |
| 21 (火) | ごはん 鮭のパン粉焼き ひじき煮 ゆず大根 なめこと玉ねぎのみそ汁 | りんご ★スイートポテト | 鮭・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・生クリーム・卵黄 | 米・パン粉・三温糖・米酢 さつまいも・三温糖・バター | パセリ・ひじき・人参・三度豆・大根・ゆず・なめこ 玉ねぎ | 肉類 |
| 22 (水) | ハヤシライス マカロニサラダ | さつまいも ★カップケーキ | 牛肉 牛乳・卵 | 米・メークイン・マカロニ・小麦粉・マヨドレ バター・小麦粉・BP・三温糖 | 玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・ケチャップ・ソース フルーツ | きのこ類 |
| 23 (木) | 《もちつき》 全員)豚汁・みかん 乳)ごはん・煮魚・おひたし 幼)ピザ餅・磯辺焼き きな粉餅 | プルーン ヨーグルト お菓子 | 豚肉・油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ 乳)鱈・花かつお 幼)ピザ用チーズ・ウインナー・きな粉 ヨーグルト | 三温糖 乳)米 幼)もち米 お菓子 | 大根・人参・糸こんにゃく・ごぼう・しいたけ・ねぎ みかん 乳)ほうれん草・人参・えのき 幼)焼きのり・玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン・ケチャップ | 海藻類 |
| 24 (金) | ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 大豆とじゃこのカリカリ揚げ ごま酢和え 麩のみそ汁 | 人参 パン | 鶏肉・大豆・煮干しだし・醤油・みそ 乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し 牛乳 | 米・マーメレード・さつまいも・片栗粉・油 麩・ごま・三温糖・米酢 パン | きゃべつ・きゅうり・ほうれん草・人参 | 果物類 |
| 25 (土) | 肉うどん ポテトサラダ | お菓子 お菓子 | 牛肉・煮干しだし・醤油 牛乳 | うどん・メークイン・マヨドレ お菓子 | 小松菜・人参・きゅうり・りんご・冷凍コーン・ねぎ | 魚類 |
| 27 (月) | ごはん 酢豚 ナムル フルーツ 春雨スープ | プルーン ゼリー お菓子 | 豚肉・醤油 牛乳 | 米・ごま・ごま油・ブイヨン・片栗粉・油 春雨・三温糖・米酢 お菓子 | 玉ねぎ・人参・ピーマン・緑豆もやし・きゅうり・わかめ ほうれん草・えのき・フルーツ・ケチャップ ゼリー | 海藻類 |
| 28 (火) | あんかけうどん 肉じゃが煮 | みかん みたらしだんご | 油揚げ・牛肉・煮干しだし・醤油 牛乳 | うどん・メークイン・片栗粉・三温糖 みたらしだんご | 小松菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにゃく・ねぎ | きのこ類 |
| 29 (水) | 最終保育(お弁当日) | 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。