

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 (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 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	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		
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・米粉・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	午前のおやつ (1~2オのみ)	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	
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	ブルーベリー 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 お菓子	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	ブルーベリー 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。