

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	
5 (水)	ミートスパゲティ- 野菜スープ	プルーン ★鶏ごぼうのおにぎり	豚ミンチ 乳)牛乳 鶏肉・醤油	スパゲティ-・三温糖 ブイヨン・小麦粉 米・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ トマト缶・レタス・キャベツ・えのき 干しいたけ ごぼう・人参	乳製品
	6 (木)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ カブと油揚げのみそ汁	人参 ★ホットケーキ	鶏ミンチ・高野豆腐・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ・油揚げ 牛乳	米・三温糖 バター・三温糖 ホットケーキミックス	
7 (金)	ごはん 鱈の幽庵焼き 黒豆煮 ごま酢和え 豚汁	りんご プリン せんべい	鱈・黒豆・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま・米酢 プリン・せんべい	キャベツ・ほうれん草・きゅうり・ゆず 大根・人参・ごぼう・こんにゃく 青ねぎ・椎茸	果物類
	8 (土)	お弁当	お菓子 お菓子	お菓子		
10 (月)	休日					
11 (火)	ごはん 麻婆豆腐 コーンのかき揚げ フルーツ 中華風スープ	プルーン ★スイートポテト	豚ミンチ・木綿豆腐・卵・赤みそ 醤油 牛乳・生クリーム・卵黄	米・三温糖・小麦粉・油 ブイヨン・片栗粉 さつま芋・三温糖・バター	ニンニク・土生姜・玉ねぎ・人参 竹の子・青ねぎ・冷凍コーン フルーツ・椎茸・青梗菜	魚類
	12 (水)	ごはん 雷こんにゃく 春雨スープ	人参 バナナ 昆布	牛肉・醤油 牛乳	米・三温糖・米酢・春雨 ごま・ごま油・ブイヨン バナナ・昆布	ほうれん草・きゅうり・大根・人参 ぜんまい・こんにゃく・わかめ・えのき 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし
13 (木)	ごはん 焼き鮭 かぼちゃ煮 カブサラダ ポトフ	りんご ★グラタン	鮭・ウインナー 煮干しだし・醤油 牛乳・鶏肉	米・三温糖・米酢・ブイヨン メークイン ブイヨン マカロニ・バター・パン粉	かぼちゃ・カブ・人参 きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・セロリ 玉ねぎ・しめじ	海藻類
	14 (金)	あんかけうどん 肉じゃが煮	みかん ★ゆかり寿司	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油 乳)牛乳	うどん・メークイン・三温糖 片栗粉 米・三温糖・米酢	玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにゃく 小松菜・青ねぎ 焼きのり・ゆかり
15 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	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 お菓子	小松菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ 大根・小松菜	肉類
	17 (月)	ごはん (+納豆) おでん カリフラワーの天ぷら フルーツ ほうれん草のみそ汁	プルーン ゼリー お菓子	鶏肉・がんもどき・ちくわ・納豆 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・小麦粉・油 お菓子	大根・人参・こんにゃく・小松菜 カリフラワー・フルーツ・ほうれん草 ゼリー
18 (火)	親子うどん ポテトサラダ	人参 ★ぜんざい	鶏肉・卵 煮干しだし・醤油 牛乳・小豆	うどん・メークイン・マヨドレ 片栗粉 白玉粉・三温糖	小松菜・青ねぎ・人参・きゅうり りんご・冷凍コーン	海藻類

19 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき煮 おひたし 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	みかん	鯖・油揚げ・ちくわ・みそ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま 幼)酒粕	土生姜・ひじき・ほうれん草・えのき 大根・人参・ごぼう・糸こんにゃく 青ねぎ・三度豆・椎茸	肉類
		☆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	
20 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	さつま芋	牛肉・ちりめんじゃこ 醤油	米・三温糖・米酢 メークイン	玉ねぎ・人参・カレールー・きゅうり わかめ	緑黄色野菜
		☆カップケーキ	牛乳・卵	三温糖 小麦粉・無塩バター・B.P	フルーツ	
21 (金)	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	りんご	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉 醤油・花かつお	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・かぼちゃ シチュールー	海藻類
		☆いなり寿司	乳)牛乳 いなりあげ	米・三温糖・米酢		
22 (土)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	お菓子	鶏肉・高野豆腐・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	人参・ごぼう・三度豆・糸こんにゃく 干し椎茸・大根・小松菜	乳製品
		お菓子		お菓子		
24 (月)	ごはん 牛肉と玉ねぎのすき煮 小松菜のツナ和え フルーツ けんちん汁	人参	牛肉・焼き豆腐・ツナ・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・里芋 片栗粉	玉ねぎ・小松菜・緑豆もやし・きゅうり フルーツ・大根・人参・ごぼう・青ねぎ こんにゃく・椎茸	海藻類
		☆カルピスゼリー	牛乳	カルピス・上白糖	アガー	
25 (火)	ごはん ブリの照り焼き おから煮 オクラのごま和え 麩と三つ葉のみそ汁	さつま芋	ブリ・おから・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・麩	糸こんにゃく・ごぼう・人参・青ねぎ オクラ・三つ葉・小松菜 小松菜	肉類
		☆白玉あべかわ	牛乳・きな粉・豆腐	白玉粉・三温糖		
26 (水)	ちゃんぽん風ラーメン 油淋鶏	プルーン	豚肉・ちくわ・鶏肉 煮干しだし・醤油	焼きそば麺・三温糖・米酢 片栗粉・油・パイヨン	キャベツ・人参・玉ねぎ・小松菜 青ねぎ・緑豆もやし・白ネギ	緑黄色野菜
		☆焼き芋	牛乳	さつま芋		
27 (木)	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・豆腐・卵・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢 マヨドレ	人参・きゅうり・冷凍コーン・小松菜 焼きのり 乳)干しいたけ	野菜類
		☆アメリカンドック	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳・ウインナー	小麦粉・油 ホットケーキミックス		
28 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポークビーンズ スパゲティーサラダ きのこスープ	みかん	鶏肉・豚肉・大豆 醤油	米・スパゲティー・マヨドレ パイヨン・マーマレード メークイン	玉ねぎ・人参・きゅうり・しめじ・えのき ケチャップ	魚類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
29 (土)	肉うどん じゃが芋のあげ煮	お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン 油	小松菜・青ねぎ	乳製品
		お菓子		お菓子		
31 (月)	ごはん ミートローフ れんこんのきんぴら ツナドレッシングサラダ もやしのスープ	プルーン	豚ミンチ・ツナ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・パイヨン ごま・パン粉	玉ねぎ・ケチャップ・ソース・セロリ れんこん・きゅうり・レタス・パプリカ トマト・ブロッコリーわかめ・緑豆もやし	海藻類
		☆鬼まんじゅう	牛乳	さつま芋・三温糖 ホットケーキミックス		

- ・☆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。