

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 (火)	ミートスパゲティ- 野菜スープ	プルーン ★焼き芋	豚ミンチ 牛乳	スパゲティ-・三温糖・ブイヨン・小麦粉 さつまいも	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸・ケチャップ・トマト缶 レタス・きゃべつ・えのき	魚類
	2 (水)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 五目豆煮 フルーツ ほうれん草のみそ汁	人参 ★カルピスゼリー	カラスガレイ・大豆 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・片栗粉・油 カルピス・上白糖	
3 (木)	ごはん 牛肉春雨 ひじき煮 おひたし 麩のみそ汁	さつまいも ★黒糖蒸しパン	牛肉・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ・赤みそ 牛乳	米・春雨・三温糖・麩・ごま油・ごま ホットケーキミックス・黒糖	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・ひじき・人参・三度豆 ほうれん草・えのき	果物類
	4 (金)	ごはん 鱈の照り焼き 粉ふき芋・白菜サラダ 幼・ゆり) 粕汁 乳) 具だくさんみそ汁	みかん バナナ 昆布	鱈・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・メークイン・三温糖・米酢 幼・ゆり) 酒粕	
5 (土)	牛肉と小松菜の混ぜごはん 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	牛肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖 お菓子	小松菜・大根・人参・わかめ	乳製品
	7 (月)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル フルーツ ニラ玉スープ	プルーン ★スイートポテト	豚ミンチ・木綿豆腐・卵 煮干しだし・醤油・赤みそ 牛乳・生クリーム・卵黄	米・ごま・ごま油・片栗粉・ブイヨン さつまいも・三温糖・バター	
8 (火)	ごはん 幼・ゆり) ししゃものごま揚げ 乳) 鱈の竜田揚げ おから煮・おひたし 玉ねぎのみそ汁	人参 ★豚まん	幼・ゆり) ししゃも 乳) 鱈 おから・ちくわ・花かつお・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豚ミンチ・醤油	米・三温糖・油 幼・ゆり) ごま・小麦粉 乳) 片栗粉 ホットケーキミックス・小麦粉・片栗粉	糸こんにゃく・ごぼう・人参・ねぎ・白菜・ほうれん草 小松菜・玉ねぎ 玉ねぎ・竹の子・干し椎茸	きのこ類
	9 (水)	混ぜごはん カリフラワーの天ぷら 小松菜のみそ汁	みかん ゼリー お菓子	鶏肉・高野豆腐・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・小麦粉・油 お菓子	
10 (木)		ごはん 肉じゃが煮 れんこんのきんぴら 切干大根サラダ なめことわかめのみそ汁	りんご ★白玉あべかわ	牛肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豆腐	米・メークイン・ごま・三温糖・マヨドレ 白玉粉・三温糖・きな粉	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・ピーマン・れんこん 切干大根・きゅうり・なめこ・わかめ
	11 (金)	休日				
12 (土)	お弁当日	お菓子				乳製品
		お菓子		お菓子		
14 (月)	幼) 手巻き寿司 乳) ちらし寿司 豆腐と青菜のみそ汁	みかん ★芋かりんとう	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	米・三温糖・米酢・マヨドレ さつまいも・油・三温糖	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン・小松菜 乳) 干し椎茸	魚類
	15 (火)	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃ煮 オクラのごま和え けんちん汁	りんご パン	鯖・みそ・煮干しだし・醤油 牛乳	米・里芋・三温糖・ごま パン	
16 (水)	ごはん 八宝菜 ちくわ磯部揚げ みかん わかめスープ	さつまいも プリン せんべい	豚肉・ちくわ・醤油 牛乳	米・片栗粉・小麦粉・油・ブイヨン プリン・せんべい	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・竹の子・青梗菜・椎茸 みかん・わかめ・青のり	海藻類

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	
17 (木)	ハヤシライス	人参	牛肉	米・メークイン・マカロニ・小麦粉・マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・ケチャップ・ソース	きのこ類
	マカロニサラダ	☆カップケーキ	牛乳・卵	バター・小麦粉・BP・三温糖	フルーツ	
18 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ かきたま汁	プルーン	鶏肉・高野豆腐・卵 煮干しだし・醤油	米・片栗粉・油・三温糖	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・ごぼう・フルーツ・三つ葉	魚類
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
19 (土)	すき焼き丼	お菓子	牛肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・白菜・糸こんにゃく・椎茸・ねぎ・大根 小松菜	乳製品
	具だくさんみそ汁	お菓子		お菓子		
21 (月)	鶏なんばうどん	プルーン	鶏肉・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・ねぎ	きのこ類
	もやしとちくわの酢の物	☆いなり寿司	いなり揚げ 乳)牛乳	米・三温糖・米酢		
22 (火)	ごはん 焼き鮭 金時豆煮 フルーツ 豚汁	人参	鮭・金時豆・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	大根・人参・糸こんにゃく・ごぼう・椎茸・ねぎ・フルーツ	海藻類
		☆グラタン	牛乳・鶏肉	パン粉 マカロニ・小麦粉・バター・プイヨン	玉ねぎ・しめじ	
23 (水)	休日					
24 (木)	ビビンバ	りんご	牛肉・卵・醤油	米・春雨・三温糖・ごま・ごま油・米酢 プイヨン	ほうれん草・きゅうり・ぜんまい・大根・人参・こんにゃく わかめ	魚類
	雷こんにゃく 春雨スープ	☆アメリカドッグ	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 ゆり(幼)小大豆もやし	
25 (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	みかん	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお 醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油・三温糖 メークイン	人参・かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・シチュールー	米
		みたらしだんご	牛乳	みたらしだんご		
26 (土)	和風チャーハン	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・玉ねぎ・人参・大根・ねぎ	乳製品
	大根と油揚げのみそ汁	お菓子		お菓子		
28 (月)	あんかけうどん	プルーン	油揚げ・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖・片栗粉・マヨドレ	小松菜・ねぎ・人参・きゅうり・冷凍コーン・りんご	肉類
	ポテトサラダ	☆おかかのおにぎり	花かつお 乳)牛乳	米・ごま		

- ・☆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。